DANIEL GOLEMAN

EMOCINIS INTELEKTAS

KODĖL JIS GALI BŪTI SVARBESNIS NEI IQ



Knyga, kuri padės suprasti, ką iš tikrųjų reiškia būti protingam

PRESVIKA

Daniel Goleman

EMOCINIS INTELEKTAS



UDK 16
Go-159

Emotional intelligence /
Daniel Goleman

Iš anglų kalbos vertė: Mindaugas Balčiūnas
Rasa Ščekaturovaitė
Giedrė Šimonėlytė

Specialioji redaktorė med. dr. Vijolė Aputytė

Kalbą tvarkė: Elvyra Jucienė
Aistė Skirmantienė
Danguolė Straižienė

Viršelį apipavidalino Audris Šimakauskas
Viršelio nuotrauka shutterstock.com

Maketuotojas Domantas Kareckas

ISBN 9955-424-37-0

Skiriu Tarai, neišsemiamam jausmų išminties šaltiniui

TURINYS

PENKTA DALIS

Emocinis raštingumas

ARISTOTELIO IŠŠŪKIS

Kiekvienas gali supykti – tai paprasta. Tačiau susipykti su tinkamu žmogumi, neperžengiant tinkamos ribos, tinkamu metu, dėl tinkamos priežasties, tinkamu būdu – visai nėra paprasta.

Aristotelis

Nikomacho etika

Rugpjūčio popietė Niujorke buvo nepakenčiamai tvanki, žmones pylė prakaitas, visi buvo suirzę. Grįždamas į viešbutį, Medisono gatvėje įlipau į autobusą. Labai nustebau, kai vairuotojas, pusamžis juodaodis vyras, linksmai šypsodamasis draugiškai šūktelėjo: „Sveikas! Kaip laikaisi?" Šitaip, autobusui vėžlio greičiu judant per tirštą miesto centro grūstį, jis pasveikindavo kiekvieną keleivį. Kaip ir mane, daugelį tai tiesiog apstulbindavo, ir retas kuris atsakydavo į vairuotojo sveikinimą.

Tačiau šliaužiant užsikimšusiomis miesto gatvėmis kai kas ėmė stebuklingai, tiesa, iš lėto, keistis. Kad mus pamalonintų, vairuotojas be perstojo gyvai komentavo visa, kas pasitaikė pakeliui: šioje parduotuvėje buvęs neišpasakytai puikus išpardavimas, aname muziejuje surengta nuostabi paroda, gal esame girdėję apie naują filmą, pradėtą rodyti kino teatre už vieno kvartalo? Jo susižavėjimas begalinėmis miesto atveriamomis galimybėmis buvo užkrečiamas. Iš autobuso žmonės išlipdavo jau atsikratę gaižaus vangumo ir, vairuotojui šūktelėjus „Iki pasimatymo, linkiu geros dienos!", kiekvienas jam atsakė šyptelėdamas.

Prisiminimas apie šį susitikimą neišdilo man iš atminties beveik dvidešimt metų. Kai važiavau tuo Medisono gatvės autobusu, buvau ką tik baigęs rašyti psichologijos daktaro disertaciją. Šiandieninėje psichologijoje mažai dėmesio skiriama tokių permainų tyrimams. Psichologijos mokslui menkai, o gal ir iš viso nepažįstama jausmų mechanika. Tačiau įsivaizduodamas, kad visame mieste plinta geros nuotaikos virusas, kurį tikriausiai bus paskleidę ano autobuso keleiviai, supratau, jog vairuotojas buvo savotiškas miesto taikintojas, turėjęs stebuk-

lingą galią paveikti kitus, išsklaidyti niūrų, vos tramdomą žmonių susierzinimą, suminkštinti ir praverti jų širdis.

O štai kelios vienos savaitės laikraščio žinutės apie visiškai priešingus dalykus.

• Vietinėje mokykloje siautėjęs devynerių metų mokinys apipylė dažais mokyklinius suolus, kompiuterius, spausdintuvus ir nuniokojo aikštelėje prie mokyklos stovėjusį automobilį. Berniukas taip pasielgė todėl, kad kai kurie trečiaklasiai pavadino jį „kūdikėliu", o jis norėjo įrodyti toks nesąs.

• Prie Manheteno repo klubo sužeisti aštuoni vaikai. Vienam netyčia atsitrenkus į būrį besikumščiuojančių paauglių, kilo aršios muštynės, vienas iš įžeistųjų ėmė šaudyti į minią iš trisdešimt aštunto kalibro automatinio revolverio. Ataskaitoje pažymima, jog pastaraisiais metais šalyje vis dažniau griebiamasi ginklo dėl menkiausių priežasčių, suvokiamų kaip nepagarbos aktai.

• Kaip tvirtinama vienoje ataskaitoje, penkiasdešimt septyni procentai žudikų, kurių aukomis tampa jaunesni nei dvylikos metų vaikai, yra jų tėvai ir patėviai. Beveik visais atvejais tėvai tvirtina „tik norėję sudrausminti savo atžalas". Lemtingomis tapusių bausmių griebiamasi dėl menkiausių „nusižengimų": vaikas užstojo televizorių, verkė arba prišlapino vystyklus.

• Jaunas vokietis teisiamas už penkių turkių – moterų ir merginų – nužudymą. Padegęs būstą aukoms miegant, neonacių grupės narys neslėpė dažnai prarasdavęs darbą ir gėręs, o dėl nevykusio savo likimo kaltino užsieniečius. Vos girdimu balsu jis lemeno: „Aš be galo gailiuosi to, ką padariau, ir man neapsakomai gėda".

Kiekvienos dienos naujienose mirgėte mirga pranešimų, liudijančių, jog tirpte tirpsta mandagumas, saugumas, vis dažniau siautėjama iš žemų paskatų. Tačiau tokios naujienos tik atspindi mūsų ir mus supančių žmonių stiprėjančius nevaldomų jausmų proveržius. Niekas nėra apsaugotas nuo šio nenuspėjamo sielvarto ir širdgėlos potvynio; jis vienaip ar antraip pasiekia mus visus.

Pastarąjį dešimtmetį mus užgriuvo lavina panašių įvykių, atspindinčių jausmų nebrandumą, neviltį, pasekmių nesuvokimą, pasireiškiantį mūsų šeimose, bendruomenėse, visuomeniniame gyvenime. Esame liudininkai kylančios pykčio ir nevilties bangos, kuri užgriūva tiek ramia širdimi namie paliktus ir užrakintus vaikus, kuriems auklę atstoja televizorius, tiek apleistus ir neprižiūrimus, skriaudžiamus ir šlykščioje vedybinio smurto atmosferoje kenčiančius mažuosius. Skaičiai, bylojantys apie vis stipresnius žmonių patiriamus emocinius sutrikimus, liudija, kad agresijos banga auga: mokyklose siautėja ginkluoti paaugliai, nelaimingi įvykiai greitkeliuose baigiasi šūviais, į bendradarbių gyvybę kėsinasi suirzę atleisti iš darbo tarnautojai. Emocinis smurtas, šaudymas iš pravažiuojančių mašinų, potrauminis stresas tapo plačiai vartojamomis sąvokomis, o džiugi kasdienio pasisveikinimo frazė „linkiu geros dienos" virto irzliu „ką gero pasakysi?"

Ši knyga turėtų padėti ieškantiems prasmės beprasmybėje. Kaip psichologas, o pastarąjį dešimtmetį ir kaip *The New York Times* žurnalistas, sekiau mokslo pažangą atskleidžiant iracionalumo paslaptis. Žvelgdamas į tai iš savo varpinės, pastebėjau dvi priešingas tendencijas: arba norima vien matyti mūsų jausmų pasaulį užgriūvančias negandas, arba siūloma kokių nors išganingų vaistų.

KODĖL TOKIE TYRIMAI ATLIEKAMI DABAR

Pastarąjį dešimtmetį, daugėjant blogų naujienų, mokslininkai ypač intensyviai tyrė žmogaus emocijas. Visų įdomiausia buvo pažvelgti į smegenų veiklą. Atsiradus naujiems tyrimo būdams, naujoms technologijoms, leidžiančioms pamatyti smegenų vaizdą, pirmą kartą žmonijos istorijoje buvo išvysta tai, ką gaubė didi paslaptis: kaip veikia sudėtinga smegenų ląstelių visuma, kai žmogus mąsto, jaučia, ką nors įsivaizduoja ir sapnuoja. Šis neurobiologijos duomenų tvanas leidžia aiškiau negu bet kada suvokti, kaip emocijas reguliuojantys smegenų centrai priverčia žmogų įtūžti arba pravirkti ir kaip veikia daug senesnės smegenų dalys, pastūmėjančios kariauti arba įžiebiančios meilę.

Galimybė neapsakomai aiškiai matyti, kaip emocijos veikia ir kaip jos trinka, padeda rastis naujiems vaistams bendrai mūsų jausmų krizei gydyti.

Kad galėčiau parašyti šią knygą, teko sulaukti šios dienos – kol subrendo pakankamas mokslo vaisių derlius. Mano įžvalgos pasirodė vėlokai dėl to, kad jausmų sfera dvasiniame žmogaus gyvenime stebėtinai ilgai išliko netyrinėtu psichologijos mokslo žemynu. Šią tuštumą užpildė parankinės geranoriškų patarimų knygelės, grįstos (geriausiu atveju) klinikine patirtimi, stokojančios (jei apskritai jo ten galima ieškoti) mokslinio pamato. Bet pagaliau atėjo metas, kai mokslas gali autoritetingai prabilti šiais skubios pagalbos reikalaujančiais, nelengvai paaiškinamais sielos gelmių klausimais ir gana tiksliai nupiešti žmogaus „širdies žemėlapį".

Tai iššūkis oponentams, siaurai suvokiantiems intelektą, tvirtinantiems, kad intelekto koeficientas yra genetiškai paveldimas, kad jo nekeičia gyvenimo patyrimas ir kad jis didžiąja dalimi nulemia mūsų gyvenimą. Šis tvirtinimas neleidžia atsakyti į dar svarbesnį klausimą: ką mes galime pakeisti, kad mūsų vaikams sektųsi geriau? Arba kaip atsitinka, kad žmonės, kurių intelekto koeficientas aukštas, nežino, ko griebtis, o visai ne proto galiūnai puikiai tvarkosi gyvenime? Drįsčiau tvirtinti, jog dažniausiai tai priklauso nuo žmogaus gebėjimo, vadinamo emociniu intelektu – jo savitvardos, nesilpstančio entuziazmo, atkaklumo ir gebėjimo pagrįsti savo veiksmus. Visus šiuos įgūdžius, kaip vėliau pamatysime, galima įdiegti vaikams, suteikiant jiems geresnes galimybes tinkamai pasinaudoti genetinėje loterijoje ištrauktais proto gebėjimais.

Žmonėms vis aiškesnė atrodo būtinybė pirmenybę teikti dorovės dalykams. Dabar toks metas, kai visuomenės audinys dryska vis greičiau, kai godumas, prievarta ir dvasinė menkystė pūdyte pūdo mūsų bendruomeninio gyvenimo gėrį. Todėl toks svarbus yra emocinis intelektas – jausmų gilumo, charakterio ir dorovingumo potraukio išraiška. Gausėja įrodymų, jog svarbiausius gyvenime etinius sprendimus nulemia giliai slypinčių jausmų stiprumas, jų galia. Impulsas yra paskata išreikšti jausmą, o visų impulsų šaltinis yra jausmas, trokštantis pasi-

reikšti veiksmu. Impulso vergai, tie, kuriems stinga savitvardos, nepasižymi dorove. Gebėjimas valdyti savo impulsus yra charakterio tvirtumo ir valios pamatas. O altruizmo šaknys glūdi empatijoje – gebėjime įsijausti į kito padėtį, skaityti kito jausmus. Neįstengdami suvokti savo artimo poreikių, jo nevilties, argi ištiesime pagalbos ranką? Dabartis primygtinai reikalauja dviejų dorovės nuostatų – savitvardos ir atjautos.

MŪSŲ KELIONĖ

Šioje knygoje pabūsiu jums kelionės per mokslines emocijų įžvalgas vadovu. Ši kelionė padės geriau suvokti kai kurias labiausiai gluminančias gyvenimo ir mus supančio pasaulio akimirkas, išsiaiškinti, ką reiškia intelektas jausmams ir kaip jo įgyti. Jau vien suvokti tai yra daug. Mokslo veržimasis į jausmų viešpatiją galbūt prilygsta tam, kuo kvantinė fizika padėjo fizikos tyrinėtojams.

Kelionės pradžioje (pirmoje knygos dalyje) laukia pažintis su naujais smegenų emocinės sandaros atradimais. Čia rasite labiausiai trikdančių gyvenimo akimirkų, kai jausmai visiškai nugali protą, paaiškinimą. Suvokus smegenų sudedamųjų dalių tarpusavio sąveiką, nulemiančią žmogaus pyktį ir baimę, aistrą ir džiaugsmą, paaiškės, kaip atsiranda emociniai įpročiai, niekais paverčiantys geriausius mūsų ketinimus, kaip galima užgniaužti griaunančius ir žlugdančius impulsus. Svarbiausia, kad neurologijos duomenys atvers galimybes pasirinkti būdus vaikų emociniams įpročiams ugdyti.

Kitoje svarbioje mūsų kelionės stotelėje – antroje šios knygos dalyje – pasidomėsime, kaip neurologijos duomenys padeda nustatyti ir suvokti svarbiausią mūsų gyvenimo talentą, vadinamą emociniu intelektu: pavyzdžiui, gebėjimą valdyti impulsus, perskaityti kito slapčiausias mintis, gerai sutarti su aplinkiniais – Aristotelio žodžiais tariant, būti apdovanotam reta savybe „susipykti su tinkamu žmogumi, neperžengiant tinkamos ribos, tinkamu metu, dėl tinkamos priežasties, tinkamu būdu". (Skaitytojai, kurių nedomina neurologinės smulkmenos, gali išsyk pereiti prie kitos dalies.)

Šiame išplėtotame intelekto modelyje jausmams, kaip mokėjimui gyventi, skiriamas išskirtinis dėmesys. Trečioje dalyje nagrinėjama, kokius esminius ypatumus šis mokėjimas nulemia, kaip šis gebėjimas gali išsaugoti mūsų labiausiai vertinamus žmogiškuosius ryšius, kaip, jų stokojant, tie ryšiai suyra; kaip rinkos dėsnius lemiančios jėgos, pakeičiančios mūsų profesinį gyvenimą, nepaprastai sureikšmina emocinio intelekto svarbą darbo santykiuose; kaip nuodijančios emocijos, dėl kurių nuolat griebiamasi cigaretės, kenkia mūsų sveikatai, o emocinė pusiausvyra padeda ir išsaugoti sveikatą, ir gyventi gerovėje.

Iš savo protėvių esame genetiškai paveldėję daugybę mūsų temperamentą nulemiančių emocijų. Tačiau smegenų veiklos schema – labai lanksti, o temperamentas nėra viską lemiantis veiksnys. Kaip teigiama ketvirtoje dalyje, emocinės pamokos, kurias vaikai gauna namuose arba mokykloje, suformuoja emocines sekas, dėl kurių vieni geriau, kiti prasčiau įgunda emocinio intelekto plotmėje. Vaikystė ir paauglystė – metas išsiugdyti svarbiausius, mus visą gyvenimą valdysiančius emocinius įpročius.

Penktoje dalyje aptariami pavojai, tykantys tų, kurie bręsdami netampa savo jausmų pasaulio valdovais; kalbama apie tai, kaip emocinio intelekto stygius padidina riziką susirgti depresija arba griebtis smurto, kentėti nuo valgymo sutrikimų arba įjunkti į narkotikus. Joje aprašoma, kaip pažangios mokyklos ugdo vaikų emocinius ir bendravimo įgūdžius, kad jų gyvenimas neiškryptų iš teisingo kelio.

Tikriausiai didžiausią nerimą sukels knygoje pateikti duomenys, surinkti per nesuskaičiuojamas tėvų bei mokytojų apklausas, akivaizdžiai patvirtinantys, kad visame pasaulyje mūsų kartos vaikai yra emociškai labiau pažeisti, yra daugiau vienišų ir kenčiančių nuo depresijos, piktų ir nevaldomų, nervingų, linkusių nerimauti, impulsyvių ir agresyvių.

Jeigu mums rūpi rasti vaistų šioms ligoms gydyti, pirmiausia – tuo tvirtai tikiu – turime kitaip rengti vaikus gyvenimui. Dabar vaikų emocinį lavinimą dažniausiai paliekame savieigai, dėl to susilaukiame tragiškų pasekmių. Vienintelis teisingas sprendimas, atitinkantis mano viziją, būtų toks: šeimoje ir mokykloje ugdyti harmoningą asmenybę

siekiant sielos ir proto darnos. Mūsų kelionė baigiasi apsilankymu naujoviškose klasėse, kuriose vaikams suteikiami emocinio intelekto pagrindai. Tikiu, jog ateis diena, kai visa ugdymo sistema bus paremta siekiu ugdyti esminius žmogaus gebėjimus, kai svarbiausia bus išlavinti savivoką, savitvardą, atjautą, kai menas klausytis, spręsti konfliktus, bendradarbiauti taps didžiąja mūsų siekiamybe.

„Nikomacho etikoje" Aristotelis filosofiškai diskutuoja apie dorybes, charakterį ir gerai nugyventą gyvenimą, jo iššūkis – tai patarimas suvaldyti emocijas pasitelkiant protą. Gerai išlavintos aistros įgyja išminties: jos yra mūsų mąstymo, vertybių, išlikimo kelrodis. Tačiau jos nesunkiai gali pasukti klystkeliais, ir taip atsitinka itin dažnai. Aristotelio manymu, problemas sukelia ne jausmai, o jų netinkamumas ir raiška. Svarbiausias klausimas yra toks: kaip suteikti jausmams intelekto, kad į mūsų gatves plūstelėtų atidos vienas kitam šiluma, o bendruomeniniam gyvenimui įpūstume globos ir atjautos dvasios?

PIRMA DALIS

EMOCINĖS SMEGENYS

1
KAM REIKALINGI JAUSMAI

Teisingai matyti galima tik širdimi: svarbiausi dalykai plika akimi nematomi.

Antuanas de Sent Egziuperi
Mažasis princas

Pamąstykime apie paskutines sutuoktinių Gario ir Merės Džeinės Čionsių, pasišventusių savo vienuolikmetei dukrelei Andrėjai, kurią cerebrinis paralyžius prikaustė prie invalido vežimėlio, gyvenimo akimirkas. Visi trys Čionsiai važiavo Amtrako traukiniu, kuris įkrito į upę, baržai įsirėžus į geležinkelio tiltą pelkėtoje Luizianos valstijos vietovėje. Tėvai puolė gelbėti savo dukrą, iš paskutiniųjų stengdamiesi neleisti jai žūti. Vanduo jau veržėsi į grimztančio traukinio vagoną, kai Čionsiams stebuklu pavyko savo Andrėją išstumti pro langą gelbėtojams. Akimirksniu traukinys paniro į vandenį, Čionsiai žuvo.[1]

Andrėjos istorija – istorija apie tėvus, kurių paskutinis didvyriškas poelgis gelbstint savo vaiko gyvybę iš tiesų buvo beveik mitinės drąsos. Be abejo, tėvai dėl savo vaikų per visą žmonijos istoriją ir priešistoriniais laikais aukojosi (taip elgėsi ne tik žmonių protėviai) nesuskaičiuojamą daugybę kartų.[2] Evoliuciją tyrinėjančiam biologui toks tėvų pasiaukojimas – „reprodukcijos sėkmės" genas, perduodamas iš kartos į kartą. Tačiau tėvams toks desperatiškas poelgis nelaimės akimirką tėra meilė, tikrai niekas kita.

Papasakotasis tėvų didvyriškumo pavyzdys, liudijantis altruistinės meilės vaidmenį gyvenime,[3] atskleidžia emocijų galias, patvirtina, kad giliausiai slypintys mūsų jausmai, aistros ir troškimai yra svarbiausi gyvenimo vedliai ir kad žmonių padermė dėl savo išlikimo turi būti labai dėkinga jausmų galiai. Ji yra išties ypatinga. Tiktai beribė meilė – būtinybė gelbėti globojamą vaiką – gali priversti tėvus įveikti jų pačių

išlikimo instinktą. Proto balsas aukotis nepatartų, o širdžiai, jei sprendžia ji, toks pasirinkimas – vienintelis.

Aiškindamiesi, kodėl evoliucija jausmui skyrė svarbiausią vietą žmogaus sieloje, sociobiologai spėja, kad pirmenybė širdžiai galėjo atitekti todėl, kad lemiamomis akimirkomis sprendžia ne galva, o širdis. Jie teigia kad atsidūrusiems sunkiausiose padėtyse mums vadovauja jausmai, kad jie padeda spręsti gyvenimiškas užduotis, kurios per svarbios, kad būtų patikėtos vien protui. Jausmai gelbsti ištikus pavojui, patyrus skausmingą netektį, kai siekdami tikslo turime įveikti nesėkmes, kai susiejame savo likimą su kitu žmogumi, kuriame šeimą. Kiekvienas jausmas išreiškiamas aiškiu nusiteikimu veikti, kiekvienas nurodo veiklos kryptį, pasiteisinusią įveikiant nuolat iškylančius gyvenimo sunkumus.[4] Kadangi šios amžinos situacijos be paliovos kartojosi per visą žmogaus evoliucijos istoriją, mūsų emocijų visumos išliekamąją vertę liudija tai, kad ji, įsispaudusi mūsų nervų sistemoje, išliko kaip įgimta, savaiminė žmogaus širdies atliepa.

Požiūris, atmetantis jausmų svarbą žmogaus prigimčiai, deja, yra trumparegis. Jau pats *Homo sapiens* (protingasis žmogus) pavadinimas moksliniu požiūriu, pagrįstu naujais atradimais, jausmams skiriančiais kitą vietą, yra ydingas. Visi iš patyrimo žinome, kad žmogui ieškant sprendimo arba ketinant veikti jausmo poveikis truputį didesnis, o dažniausiai – žymiai didesnis negu minties. Mes per daug sureikšminome grynojo racionalumo – to, ką galima įvertinti intelekto koeficientu – vertę ir reikšmę žmogaus gyvenime. Kad ir kaip tai vertintume, neabejotinai aišku, kad jausmams įsisiūbavus protas žmogaus nevaldo.

KAI AISTROS NUGALI PROTĄ

Įvyko klaidų tragedija. Keturiolikmetė Matilda Krebtri tiesiog ketino iškrėsti tėvui pokštą: paryčiais tėvams grįžus iš viešnagės pas draugus, ji iššoko iš spintos ir suriko „Bum!"

Tačiau Bobis Krebtris ir jo žmona manė, jog Matilda nakvoja pas

draugus. Įžengęs į namus ir išgirdęs bruzdesį, Krebtris išsitraukė trys šimtai penkiasdešimt septinto kalibro pistoletą ir nuėjo į Matildos miegamąjį patikrinti, kas ten triukšmauja. Dukrai iššokus iš spintos tėvas šovė, kulka pataikė jai į kaklą. Po dvylikos valandų Matilda Krebtri mirė.[5]

Vienas iš evoliucijos emocinių palikimų yra baimė, sutelkianti mūsų jėgas apginti šeimą nuo pavojaus. Šis impulsas privertė Bobį Krebtrį išsitraukti ginklą ir apeiti namus ieškant besislapstančio įsibrovėlio. Baimė paskubino Krebtrį šauti, nesuvokus, į ką nusitaikė, neatpažinus dukros balso. Kaip teigia evoliuciją tiriantys biologai, tokio pobūdžio automatinės reakcijos mūsų atmintyje įsispaudė giliai ir seniai, dar priešistorėje, kai viena akimirka nulemdavo išsigelbėjimą arba mirtį. Dar reikšmingesnės jos buvo esminiam evoliucijos tikslui: turėti palikuonių, kurie genetiškai perduotų šias savybes ateities kartoms. Pikta ironija – Krebtrių namuose jie lėmė tragiškas pasekmes.

Nors jausmai buvo išmintingi vadovai ilgame žmonijos evoliucijos kelyje, mūsų civilizacijoje taip sparčiai daugėjo naujų realijų, kad iš lėto vykstanti evoliucija nebeįstengė jų pavyti. Tiesą sakant, pirmuosius bandymus kodifikuoti ir skelbti etikos normas – Hamurabio kodeksą, Dešimt Dievo įsakymų, imperatoriaus Ašokos ediktus – galima laikyti bandymais pažaboti, pajungti ir suvaldyti jausmus. Kaip savo veikale „Civilizacija ir jos nerimas" rašo Zigmundas Froidas (Sigmund Freud), žmonijai reikėjo prislopinti per stiprius jausmų protrūkius.

Nepaisant visuomeninių varžtų, aistros ir dabar aptemdo protą. Taip nutinka dėl žmogaus prigimties savybės, kylančios iš psichinio gyvenimo sandaros. Biologinės sandaros prasme žmogaus nervinė schema nusigludino ne per pastaruosius penkis šimtus metų, tas procesas susijęs gal su penkiasdešimt tūkstančių kartų. Evoliucijos jėgos neskubėdamos, apgalvotai mūsų jausmus ugdė milijonus metų. Pastarieji dešimt tūkstančių metų, nepaisant sparčios civilizacijos plėtros ir to, kad žmonių skaičius išaugo iki penkių milijardų, nepaliko ryškesnio pėdsako mūsų ląstelėse, perduodančiose emocinio gyvenimo kodus.

Tam, kaip vertiname susidūrimus su aplinka, kaip į juos reaguojame, įtakos turi ne tik racionalūs sprendimai, asmeninis patyrimas, bet

ir toliausia praeitis. Visa tai, kaip rodo liūdnas Krebtrių šeimos pavyzdys, išprovokuoja tam tikrą, kartais tragišką, elgesio modelį. Trumpai sakant, mes per dažnai gretiname postmodernias dilemas su emocijų visuma, pritaikyta paleozojinės eros poreikiams. Šios keblios situacijos ir yra mano gvildenamos temos šerdis.

Impulsas veikti

Vieną pavasario dieną važiavau kalnų keliu Kolorado valstijoje. Staiga ūžtelėjęs sniego gūsis tarsi atskyrė mane nuo priekyje važiavusios mašinos. Kad ir kaip stengiausi, pro baltą sūkuriuojančio sniego uždangą nieko nebegalėjau įžiūrėti. Spausdamas stabdžių pedalą, jaučiau, kaip nerimastinga nuojauta persmelkia visą kūną, girdėjau, kaip daužosi mano širdis.

Nerimas peraugo į baimę: staigiai pasukau į kelkraštį, nutaręs palaukti, kol pūga aprims. Po pusvalandžio liovėsi snigti, vėl buvo matyti kelias. Pavažiavęs vos kelis šimtus jardų, vėl buvau priverstas sustoti dėl avarijos greitkelyje. Greitosios pagalbos automobiliu atskubėję medikai jau teikė pagalbą keleiviui mašinos, įsirėžusios į kitą, judėjusią lėčiau. Jeigu nebūčiau palaukęs, kol pūga aprims, tikriausiai ir aš būčiau su jomis susidūręs.

Baimingas atsargumas tą dieną tikriausiai išgelbėjo man gyvybę. Gal kaip ir triušį, sustingusį iš siaubo į jį sėlinant lapei, ar priešistorinį žinduolį, besislapstantį nuo medžiojančio dinozauro, atslenkančio pavojaus nuojauta privertė mane sustoti ir įtempti dėmesį.

Iš tiesų visi jausmai yra impulsai veikti, žaibiškos pastangos ką nors pakeisti gyvenime. Tai mumyse įdiegė evoliucija. Žodžio *emotion* (emocija) šaknis yra *motere*. Šis lotynų kalbos veiksmažodis reiškia „judėti", o su priešdėliu *e* – „judėti šalin", „pabėgti". Taigi polinkis veikti yra būdingas kiekvienai emocijai. Kad jausmai skatina veikti, akivaizdu stebint gyvūnus arba vaikus. Tiktai „civilizuotų" suaugusiųjų pasaulyje gausu to, kas gyvūnams visiškai svetima: emocijos, kurios yra svarbiausias impulsas veikti, atskiriamos nuo akivaizdžios reakcijos.[6]

Kiekvienas mūsų emocijų puokštės jausmas atlieka tik jam būdin-

gą vaidmenį, kurį patvirtina aiškus biologinis „parašas". Rasdami naujų būdų giliau pažvelgti į kūną ir smegenis, mokslininkai vis išsamiau apibūdina emocijų fiziologinę išraišką – tai, kaip skirtingai į kiekvieną emociją reaguoja žmogaus kūnas.[7]

• Apėmus pykčiui kraujas plūsteli į rankas, kad lengviau būtų griebtis ginklo arba smogti priešui; širdies ritmas padažnėja, o hormonų, tokių kaip adrenalinas, antplūdis sustiprina energijos pulsavimą, kad jo pakaktų ryžtingai veikti.

• Persmelkus baimei kraujas plūsteli į didžiuosius skeleto raumenis, ypač kojų, kad būtų lengviau pabėgti, o veidas išblykšta, nes kraujas išteka (tarsi „sustingsta"). Tuo pat metu kūnas akimirkai atvėsta, matyt, suteikdamas galimybę pasvarstyti, ar ne protingiau būtų pasislėpti. Smegenų emociniai centrai skatina hormonų antplūdį, kūnas įsitempia, kad būtų viskam pasirengęs, o dėmesys sutelkiamas į besiartinančią grėsmę, kad tinkamai pasiruoštume gintis.

• Užplūdus džiaugsmui svarbiausi biologiniai pokyčiai vyksta smegenų centre, kuris suaktyvėjęs slopina neigiamus jausmus, sužadina energiją ir ramina dirglias mintis sukeliančius jausmus. Tačiau fiziologinėje plotmėje neįvyksta jokių ypatingų permainų, išskyrus neveiklumą, kuris padeda kūnui greičiau atsigauti nuo slegiančių emocijų. Šis būvis leidžia kūnui pailsėti, pasirengti veikti žvaliai, siekti pačių įvairiausių tikslų.

• Meilė, švelnūs jausmai, lytinis pasitenkinimas sukelia parasimpatinį sujaudinimą – fiziologiniu požiūriu priešingą būsenai „sprukti arba pulti", kurią sukelia baimė arba pyktis. Su parasimpatiniu modeliu susijęs „atsipalaidavimo atsakas" – po visą kūną pasklindančios reakcijos, sukuriančios bendrą ramybės ir pasitenkinimo atmosferą.

• Nustebus antakiai kilsteli, todėl galime apžvelgti didesnį plotą, į tinklainę patenka daugiau šviesos. Tai suteikia daugiau informacijos apie netikėtą įvykį, padeda greičiau išsiaiškinti, kas vyksta, ir apsispręsti, ko griebtis būtų geriausia.

• Visame pasaulyje pasibjaurėjimo išraiška panaši, visur iš jos supras, kad kažkas dvokia, neskanu arba kelia šleikštulį perkeltine pras-

me. Veido išraiška, atspindinti pasibjaurėjimą, patempta į šoną viršutinė lūpa, truputį suraukta nosis išliko, kaip pastebėjo Čarlzas Darvinas, nuo senų seniausių laikų, kai tekdavo saugotis kenksmingo kvapo, išspjauti nuodingą maistą.

• Svarbiausia liūdesio paskirtis – padėti prisitaikyti prie skaudžios netekties, pavyzdžiui, artimojo mirties, kartaus nusivylimo. Liūdint silpsta žmogaus energija, dingsta noras ką nors veikti, maloniai leisti laiką ir džiaugtis, be to, liūdesiui stiprėjant, jam peraugant į depresiją, sulėtėja organizmo medžiagų apykaita. Toks introspektyvus atsitraukimas leidžia, liūdint dėl praradimų arba palaidotų vilčių, įsisąmoninti jų pasekmes. (Liūdesys, dėl kurio netenkama jėgų, tampama pažeidžiamesniu, senovės žmogų sulaikydavo arčiau namų ir taip jį apsaugodavo.) Grįžtant energijai, žmogus vėl ima planuoti savo veiklą.

Daugelis dalykų priklauso ir nuo mūsų gyvenimo patirties bei kultūros. Mylimo žmogaus netektis visada sukelia liūdesį ir širdgėlą, tačiau tai, kaip savo skausmą parodome viešai ar artimųjų akivaizdoje, lemia kultūra ir „mylimiausių" žmonių, kurių gedėti privalu, pasirinkimas.

Ilgas evoliucijos periodas, per kurį susiformavo emocinės reakcijos, buvo toks negailestingas, kad daugeliui žmonių nebuvo lemta išlikti. Tai buvo metas, kai retas kūdikis išgyvendavo iki vaikystės ir tik nedaug suaugusiųjų sulaukdavo trisdešimties, kai nuolat grėsė pavojus tapti grobuonių auka, o sausros ir potvyniai vertė nuolat žvelgti mirčiai į akis. Atsiradus žemdirbystei, galimybė išlikti padidėjo net ir primityviausioms žmonių bendruomenėms. Per pastaruosius dešimt tūkstančių metų pasauliui keičiantis minėta linkme, žiauriausi žmoniją veržę varžtai iš esmės atsileido.

Išnykus sunkumams, formavusiems išlikimui svarbias mūsų emocines reakcijas, pastarųjų turinys pasikeitė. Senovėje žaibiškas veiksmas supykus galėjo turėti esminės įtakos išlikimui, šiais laikais tokios reakcijos pasekmės, automatiniam ginklui atsidūrus trylikamečių rankose, tapo išties pražūtingos.[8]

Du mūsų protai

Draugė pasakojo man apie savo skyrybas, skausmingą išsiskyrimą. Jos vyras, pamilęs jaunesnę bendradarbę, netikėtai pranešė išeinąs gyventi su ja. Po to sekė varginanti kova dėl namo, pinigų, teisės auginti vaikus. Dabar, praėjus keliems mėnesiams, ji teigia esanti patenkinta, kad yra nepriklausoma ir laiminga, jog gyvena viena. „Aš apie jį nebegalvoju, jis man visiškai nerūpi", – patikino ji. Tačiau, ištarus šiuos žodžius, jos akyse pasirodė ašaros.

Akimirką sužvilgusių ašarų lengva nepastebėti. Tik mokantis suvokti ir jausti gali atpažinti slepiamą liūdesį – lygiai kaip išmokstame atskirti vieną nuo kito du žodžius, kurie parašyti atrodo vienodi, bet yra skirtingos reikšmės. Viena yra emocinio proto padiktuotas veiksmas, kita – racionaliojo proto veiksmas. Taigi pačia tikriausia prasme mes turime du protus: vienas – mąsto, kitas – jaučia.

Šie du iš esmės skirtingi žinojimo būdai sąveikaudami kuria mūsų psichinį gyvenimą. Racionalusis protas – suvokimo būdas, kurį paprastai gerai juntame: jis reiškiasi, kai esame budrūs, mąstome, svarstome. Tačiau yra ir kita žinojimo sistema: impulsyvi ir galinga, kartais galbūt nelogiška – tai emocinis protas.

Emocionali-racionali dichotomija išryškina liaudišką „galvos" ir „širdies" atskyrimą; žinojimas „širdimi", jog kažkas teisinga, yra kitoks įsitikinimo būdas, gilesnė tikrumo forma negu racionalus apsvarstymas. Racionalumo ir emocionalumo santykis yra proporcingas: kuo stipresnis jausmas, tuo labiau įsivyrauja emocinis protas ir tuo labiau susilpnėja racionalusis protas. Šios sandaros užuomazgos siekia milijonų milijonus evoliucijos metų, kai buvo būtini gerai išlavinti jutimai ir intuicija, vadovaujanti momentinėms reakcijoms, kai iškyla pavojus gyvybei, kai svarstymas, ką daryti, gali būti pražūtingas.

Šie du protai, emocinis ir racionalusis, dažniausiai veikia persipindami, suliedami skirtingus pasaulio pažinimo ir mokėjimo jame elgtis būdus. Paprastai emocinis ir racionalusis protas sąveikauja darniai: emocijos siunčia signalus ir informaciją racionaliajam protui, pastarasis jas patobulina, o kartais emocijų pranešimus vetuoja. Vis dėlto emocinis ir racionalusis protai yra tik iš dalies savarankiški, jie, kaip

matysime vėliau, apsvarsto kiekvieną veiksmą atskirai, tačiau tarpusavyje sąveikauja, nors šios smegenų sritys nėra sujungtos.

Dažniausiai šie protai puikiai pasitarnauja vienas kitam: jausmai yra svarbūs protui, protas – jausmams. Tačiau aistroms pažeidus pusiausvyrą, emocinis protas paima viršų ir nuslopina racionalųjį. Šešiolikto amžiaus humanistas Erazmas Roterdamietis pašaipiai rašė apie amžiną įtampą tarp proto ir jausmų.[9]

> Jupiteris suteikė kur kas daugiau (tarkime, kokius 24 kartus) aistrų negu proto. Prieš vienišą proto galią jis pastatė du šėlstančius tironus: pyktį ir geismą. Kiek protas gali priešintis jungtinėms pastarųjų pajėgoms, rodo žmogaus gyvenimo patirtis. Protas daro tik tai, ką sugeba: šaukia net užkimdamas ir kartoja dorybingumo priesakus, o šiedu tironai nesiliauja siuntinėję jį šunims šėko pjauti, vis labiau triukšmauja ir nesiliauja plūdęsi tol, kol jų šeimininkas pavargsta ir pasiduoda.

KAIP AUGO SMEGENYS

Norėdami suvokti emocijų įtaką racionaliajam protui ir kodėl jausmai bei mąstymas taip linkę kariauti, išsiaiškinkime, kaip vystėsi smegenys. Iš ląstelių ir smegenų skysčio sudarytos žmogaus smegenys sveria maždaug tris svarus ir yra apytikriai tris kartus didesnės už evoliucijos sukurtų kitų primatų smegenis. Per milijonus metų trukusią evoliuciją smegenys augo iš apačios į viršų – aukštesniesiems centrams vystantis iš žemesniųjų, senesniųjų. (Žmogaus embriono smegenų augimas apytikriai pakartoja evoliucijos procesą.)

Primityviausia žmogaus smegenų dalis (kaip ir kitų organizmų rūšių, turinčių bent menkiausią nervų sistemą) yra smegenų kamienas, sudarantis stuburo smegenų viršutinę dalį. Apatinė smegenų dalis reguliuoja gyvybiškai svarbias funkcijas, tokias kaip kvėpavimas, bei kūno organų medžiagų apykaitą, valdo stereotipines reakcijas ir judesius. Šios primityvios smegenys negali nei mąstyti, nei ko nors išmokti, jos yra užprogramuoti tvarkikliai, prižiūrintys tinkamą kūno veiklą ir reaguojantys į dirgiklius, užtikrinančius išlikimą. Šios smegenys viešpatavo roplių amžiuje. Geriausiai tai iliustruoja gyvatė, kuri šnypšdama įspėja apie ketinimą pulti.

Emociniai centrai išsivystė iš primityviausių šaknų, smegenų kamieno. Po milijonus metų trukusios evoliucijos iš šių emocinių centrų išsivystė mąstančiosios smegenys, arba naujoji smegenų žievė, didysis vingiuotų audinių rutulys, sudarantis viršutinius smegenų sluoksnius. Tas faktas, jog mąstančiosios smegenys išaugo iš emocinių, egzistavusių jau labai seniai, daug ką sako apie proto ir jausmo tarpusavio ryšius.

Pati seniausia mūsų emocinio gyvenimo užuomazga glūdi uoslės pojūtyje, tiksliau sakant, uodžiamosiose smegenyse, sugaunančiose ir ištiriančiose kvapus. Kiekviena gyva būtybė, jos lytinis partneris, maistui tinkantis ar nuodingas padaras bei jo tykantis grobuonis turi aiškų „molekulinį parašą", kurį gali išnešioti vėjas. Todėl priešistoriniais laikais kvapas turėjo ypatingą reikšmę išlikimui.

Senieji emociniai centrai, pradėję vystytis iš uodžiamųjų smegenų, išaugo ganėtinai dideli ir apjuosė smegenų kamieno viršų. Rudimentinėje stadijoje uoslės centras buvo sudarytas tik iš kvapams tirti skirtų plonų neuronų sluoksnių. Vienas ląstelių sluoksnis įkvėptus kvapus suskirstydavo rūšimis: valgomas ar nuodingas, lytiškai prieinamas, priešas ar maistas. Kitas ląstelių sluoksnis nervų sistema siųsdavo kūnui grįžtamuosius pranešimus, kaip elgtis: kąsti, spjauti, artintis, bėgti, vytis.[10]

Atsiradus pirmiesiems žinduoliams, susiformavo nauji pagrindiniai emocinių, t. y. emocijas reguliuojančių, smegenų sluoksniai. Šios smegenų kamieną supančios smegenys apačioje, ten, kur įsiremia smegenų kamienas, panašios į iškąstą bandelę. Ši smegenų dalis todėl, kad juosia smegenų kamieną ir su juo ribojasi, vadinama limbine, „kraštine" (lot. *limbus* – žiedas). Ši nauja nervų sistemos sritis papildė smegenis atitinkamomis emocijomis.[11] Kai esame įniršę, įsimylėję iki ausų arba suakmenėję iš siaubo, esame limbinės sistemos valdžioje.

Taip jau susiklostė, kad evoliucijos eigoje limbinė sistema ištobulino du gebėjimus – gebėjimą išmokti ir gebėjimą atsiminti. Tai iš esmės sudarė gyvūnams galimybes išlikti bei geriau prisitaikyti prie besikeičiančių sąlygų, o ne tik automatiškai reaguoti į dirgiklius. Jeigu ko nors užėdęs gyvūnas susirgdavo, kitą kartą to dalyko vengė. Kvapu

vadovautasi, ką ėsti, o ko ne; ryšys tarp uodžiamojo stormens ir limbinės sistemos jau turėjo kvapų skyrimo ir atpažinimo paskirtį: lyginant užuodžiamą kvapą su anksčiau užuostais, išmokta atskirti gerą maistą nuo blogo. Šis darbas teko uodžiamosioms smegenims (pažodžiui – „nosies smegenims"), kurios yra limbinės sistemos ir seniausia naujosios smegenų žievės, mąstančiųjų smegenų, dalis.

Maždaug prieš šimtą milijonų metų žinduolių smegenys ėmė sparčiai vystytis. Virš plonos dvisluoksnės smegenų žievės – srityse, atsakingose už planavimą, suprantančiose pojūčius, koordinuojančiose judesius – išaugus keliems naujiems smegenų ląstelių sluoksniams susidarė naujoji smegenų žievė. Ji, lyginant su senovine dvisluoksne smegenų žieve, nepaprastai sustiprino žmogaus intelektines galias.

Naujoji *Homo sapiens* smegenų žievė, dydžiu pranokstanti visų kitų primatų smegenis, įgijo viską, kas būdinga žmogui. Naujojoje smegenų žievėje, minties buveinėje, yra centrai, suvokiantys ir susiejantys viską, ką užfiksuoja jutimo organai. Naujoji smegenų žievė papildo jausmą supratimu, koks jis yra, suteikia mums vaizduotę, galimybę suvokti idėjas, simbolius, kurti meną.

Evoliucijoje naujoji smegenų žievė sudarė sąlygas kuo protingiausiai viską suderinti, o tai, be jokios abejonės, turėjo didžiulės įtakos organizmo gebėjimui išlikti nepalankiomis sąlygomis, padidino galimybę perduoti palikuonims genus ta pačia nervine schema. Sugebėjimas išlikti pavojaus akimirką yra naujosios smegenų žievės gebėjimas numatyti galimus veiksmus, planuoti tolesnius, pasinaudoti įvairiomis proto gudrybėmis. Ypatingas naujosios smegenų žievės veiklos galimybes atskleidė žmogaus pasiekimai meno, kultūros, civilizacijos srityse.

Susiformavus naujajai smegenų žievei, pakito ir emocinis žmogaus gyvenimas, jis tapo turtingesnis, įgijo atspalvių. Panagrinėkime meilę. Limbinėms struktūroms yra pavaldūs malonumo, seksualinio geismo pojūčiai, lytinį potraukį žadinančios emocijos, o limbinės sistemos jungtys su naująja smegenų žieve lemia motinos ir vaiko ryšį, kuris yra šeimos ilgalaikio įsipareigojimo auginti vaiką pamatas, o kartu žmonijos raidos pamatas. (Naujosios smegenų žievės neturinčioms

gyvūnų rūšims, pavyzdžiui, ropliams, trūksta motiniškos meilės, todėl vos išsiritusiems naujagimiams netgi gresia būti tėvų suėstiems.) Žmonių pasaulyje tėvų ryšys su vaiku užtikrina šiam globą iki pat brendimo laikotarpio, kurio metu smegenys toliau vystosi.

Kopiant filogenetiniais laiptais (nuo roplio iki beždžionės ir nuo beždžionės iki žmogaus), didėja grynoji naujosios smegenų žievės masė; didėjant masei, geometrine progresija didėja ir nervinių jungčių skaičius smegenyse. Kuo daugiau tokių jungčių, tuo daugiau galimų signalų. Naujoji smegenų žievė emocinį gyvenimą paverčia subtiliu ir sudėtingu, ji suteikia galimybę patirti įvairesnius jausmus. Primatų naujosios smegenų žievės ryšys su limbine sistema yra geriau išsivystęs negu kitų organizmų rūšių. Todėl jie turi daug daugiau galimybių ir būdų išreikšti savo jausmus, įvairesnius jų niuansus. Triušis arba beždžionė į baimę reaguoja keliais įprastais būdais, o žmogus, kurio naujoji smegenų žievė yra didesnės apimties, pasinaudoja daugybe galimybių – įskaitant pagalbos šauksmą telefonu 911. Kuo sudėtingesnė visuomeninė sistema, tuo svarbesnis šis lankstumas, o sudėtingesnės visuomeninės sandaros sistemos už žmogiškąją nėra.[12]

Tačiau aukštesnieji smegenų centrai nevaldo viso mūsų emocinio gyvenimo: kai susipainiojus širdies reikaluose ištinka emocinės krizės, jie, sakytume, paklūsta limbinei sistemai. Kadangi tiek daug smegenų aukštesniųjų centrų kilo iš limbinės sistemos arba išplėtė jos veikimo sritį, emocinės smegenys nervų sistemos sandaroje vaidina lemiamą vaidmenį. Būdamos šaknimi, iš kurios išaugo naujesnės smegenys, emocinės sritys nesuskaičiuojamomis jungtimis susipynė su visomis naujosios smegenų žievės dalimis. Todėl emociniai centrai turi didžiulės įtakos visų smegenų, taip pat ir mąstymo centrų, veiklai.

2

EMOCINIO IŠPUOLIO ANATOMIJA

Gyvenimas yra komedija tiems, kurie mąsto, ir tragedija tiems, kurie jaučia.

Horacijus Volpolis

Buvo karšta 1963 metų rugpjūčio popietė, diena, kai dvasiškasis tėvas Martinas Liuteris Kingas jaunesnysis sakė savo garsiąją kalbą „Aš svajoju" žygio už pilietines teises į Vašingtoną dalyviams. Tą pačią dieną trejiems metams už daugiau kaip šimtą įsilaužimų nuteistas ir tik ką anksčiau paleistas patyręs plėšikas Ričardas Roblis, negalėdamas atsispirti norui įsigyti heroino, nusprendė dar sykį išbandyti savo laimę. Vėliau jis tvirtino norėjęs atsižadėti praeities, tačiau jam baisiai reikėję pinigų draugei ir judviejų trejų metų dukrelei.

Jis įsilaužė į butą, priklausiusį dviem jaunoms karjeros siekiančioms moterims – dvidešimt vienerių metų Džanisei Vili, *Newsweek* žurnalo apžvalgininkei, ir dvidešimt trejų metų Emilei Hofert, vidurinės mokyklos mokytojai. Prašmatnų butą madingoje Niujorko Ist Endo dalyje Roblis pasirinko tikėdamasis rasti jį tuščią, tačiau Vili buvo namie. Grasindamas peiliu, Roblis ją surišo. Jau buvo besprunkąs, kai namo grįžo Hofert. Kad nesutrukdytų jo planų, surišo ir antrą moterį.

Vėliau Roblis pasakojo, kad tuo metu, kai rišo Emilę Hofert, Džanisė Vili įspėjo, jog pasislėpti jam nepavyksią, nes įsidėmėjusi jo veidą ir padėsianti policijai jį sugauti. Roblis, kuris ką tik sau prisiekė nusikalstąs paskutinį kartą, labai išsigando ir prarado savitvardą. Įtūžęs stvėrė sodos vandens butelį ir tol talžė juo moteris per galvas, kol šios neteko sąmonės. Paskui, drebėdamas iš įsiūčio ir baimės, jas abi subadė ir supjaustė virtuviniu peiliu. Po dvidešimt penkerių metų šią akimirką Roblis prisiminė aimanuodamas: „Aš tiesiog pamišau. Man kažkas sprogo galvoje".

Roblis, kelioms minutėms pasidavęs nevaldomam įniršiui, turėjo užtektinai laiko atgailai. Rašant šią knygą, jis jau trečią dešimtį metų sėdėjo kalėjime už nusikaltimą, pagarsėjusį kaip „karjeros siekiančių merginų žmogžudystė".

Toks emocinis sprogimas – tai grėsmingas nervų sistemos išpuolis. Paprastai tokią akimirką limbinėse smegenyse esantis centras skelbia pavojų, ragindamas visas smegenis veikti kuo skubiausiai. Atakuojama staiga, naujajai smegenų žievei, mąstančiosioms smegenims, nespėjus susivokti, kas vyksta, juo labiau ar tai gerai. Skiriamasis tokių išpuolių požymis yra nesugebėjimas, praėjus pamišimo akimirkai, susigaudyti, kas atsitiko.

Panašūs išpuoliai, dėl kurių įvyksta šiurpūs nusikaltimai (kaip minėtųjų merginų nužudymas), tikrai nėra reti. Nesibaigiančių taip tragiškai, bet pareikalaujančių milžiniškos įtampos, gana dažnai patiriame visi. Tik prisiminkite, kaip „pametę galvą" šaukėte ant savo sutuoktinio, vaiko arba automobilio vairuotojo, o vėliau, ramiai apie tai pamąstę, gailėjotės savo poelgio. Greičiausiai dėl to kalta buvo ta pati priežastis, sukėlusi sumaištį migdoliniame kūne, viename iš limbinių smegenų centrų.

Tačiau ne visada limbiniai išpuoliai liūdina: dėl limbinės reakcijos žmogus triukšmingai, sprogdamas iš juoko, reaguoja į anekdotą, patiria nepaprasto džiaugsmo akimirkų. Kai Denas Jansenas po kelių širdį prislėgusių nesėkmių iškovoti olimpinį aukso medalį greitojo čiuožimo rungtyje (tai jis buvo prisiekęs savo mirštančiai seseriai) galų gale laimėjo auksą 1994-ųjų žiemos olimpinėse žaidynėse Norvegijoje, jo žmoną užgriuvo tokia džiaugsmo banga, jog teko šauktis greitosios pagalbos medikų.

VISŲ AISTRŲ BUVEINĖ

Žmogaus migdolinis kūnas yra kekė į migdolą panašių darinių, esančių smegenų kamieno viršuje, netoli limbinio žiedo apačios. Abiejose žmogaus smegenų pusėse smilkinių srityje yra po migdolinį kū-

ną. Jis, lyginant su artimiausių evoliucijos giminaičių primatų analogišku organu, yra didelis.

Amono ragas ir migdolinis kūnas buvo dvi pagrindinės pirmykščių „nosies smegenų" dalys, iš kurių evoliucijos metu išaugo smegenų žievė, o vėliau naujoji smegenų žievė. Ir dabar ši limbinė struktūra yra labai arba labiausiai atsakinga už gebėjimą išmokti ir įsiminti, o migdolinis kūnas yra atsakingas už emocijas. Jeigu migdolinis kūnas būtų atskirtas nuo likusių smegenų, žmogus nepajėgtų įvertinti emocijų. Ši būklė kartais vadinama „emociniu aklumu".

Žmonės, nesugebantys įvertinti emocijų, negali ir jų valdyti. Vienam jaunam vyrui migdolinis kūnas buvo pašalintas tikintis, kad liausis kankinantys traukulių priepuoliai. Po operacijos jis liovėsi domėjęsis žmonėmis, su niekuo nenorėjo bendrauti, mieliau sėdėdavo vienas. Nors puikiai galėjo susišnekėti, nebeatpažino artimų draugų, giminių, netgi savo motinos, tapo visiškai abejingas jų skausmui. Netekęs migdolinio kūno, nebeįstengė suvokti jausmų.[1] Migdolinis kūnas, veikiantis kaip emocinės atminties saugykla, tuo pat metu rūpinasi prasmės suvokimu. Gyvenimas be migdolinio kūno – gyvenimas stokojant emocinės patirties.

Migdolinis kūnas lemia ne tik meilę, nuo jo priklauso visos aistros. Gyvūnai, kuriems ši smegenų dalis buvo pažeista arba pašalinta, nejautė baimės ir pykčio, netroško bendrauti ir visai nesuprato savo vietos tarp gentainių. Jų emocijos buvo arba užslopintos, arba jų visai nebuvo. Ašaras, tik žmogui būdingą emocijų ženklą, taip pat skatina migdolinis kūnas ir greta esanti smegenų dalis, vadinama juostiniu vingiu. Žmogų apkabinant, glostant ar kitaip guodžiant raminamos tos pačios smegenų vietos, išdžiovinančios ir ašaras. Praradusieji migdolinį kūną neverkia, todėl raminti jų netenka.

Džozefas Ledu (Joseph LeDoux), nervų sistemos tyrinėtojas, dirbantis Niujorko universiteto Neurologijos centre, pirmasis nustatė lemiamą migdolinio kūno reikšmę emocinėms smegenims.[2] Džozefas Ledu yra vienas naujosios kartos nervų sistemos tyrinėtojų, kuriančių netradicinius tyrimo metodus bei technologijas, kurios leidžia stebėtinai tiksliai kartografuoti smegenų veiklą ir atskleisti anksčiau neįme-

namomis laikytas smegenų paslaptis. Mokslininko atliktų emocinių smegenų schemos tyrimų duomenys pakeitė ilgai išsilaikiusį požiūrį į limbinę sistemą: svarbiausias vaidmuo buvo paskirtas migdoliniam kūnui, o kitoms limbinėms struktūroms atiteko visiškai kitas vaidmuo.[3]

Džozefo Ledu tyrinėjimai atskleidžia, kaip migdolinis kūnas gali valdyti mūsų veiksmus netgi tuo metu, kai mąstančiosiose smegenyse, naujojoje smegenų žievėje, dar tik gimsta sprendimas. Kaip įsitikinsime vėliau, migdolinio kūno veikla ir jo sąveika su naująja smegenų žieve yra emocinio intelekto pamatas.

NERVŲ SISTEMOS ŽABANGAI

Bandant suvokti jausmų galią psichiniame gyvenime, sunkiausia suprasti „karštomis" atliktus veiksmus. Tų akimirkų vėliau gailimės, ypač kai „atvėstame" ir apsvarstome savo elgesį. Svarbiausias klausimas yra toks: kodėl mes taip lengvai prarandame protą? Štai pavyzdys: jauna moteris dvi valandas važiavo automobiliu į Bostoną, kad suvalgytų priešpiečius ir praleistų dieną su savo draugu. Per priešpiečius iš jo dovanų gavo retą iš Ispanijos parvežtą graviūrą. Tačiau moters džiaugsmas išblėso, kai draugas atmetė pasiūlymą drauge nueiti į kiną (ji labai norėjo pamatyti vieną filmą). Moterį pribloškė ir įžeidė jo pasiteisinimas, kuriuo niekaip nenorėjo patikėti: draugas tvirtino negalįs su ja praleisti dienos, nes turįs eiti į krepšinio treniruotę. Apsiašarojusi moteris pakilo ir išėjo iš kavinės, tada, impulso pagauta, sviedė dovaną į šiukšliadėžę. Praėjus keliems mėnesiams, apsvarsčiusi savo poelgį ji gailėjosi ne išėjusi iš kavinės, o praradusi graviūrą.

Tokiomis akimirkomis, kai impulsyvūs jausmai nustelbia racionalius, išryškėja naujai atrasta svarbiausia migdolinio kūno paskirtis – įvertinti priimamų jausmų signalus, kiekvieną potyrį. Psichiniame gyvenime gavęs eiti svarbią psichologinę sargybą, kiekvieną situaciją, kiekvieną jutimą jis tiria tam, kad būtų atsakyta į paprasčiausius klausimus: „Ar čia nėra tai, ko aš nekenčiu? Ar tai mane žeidžia? Ar aš to bijausi?" Jei tą akimirką gauna teigiamą atsakymą, migdolinis kūnas

reaguoja akimirksniu – užsitrenkęs žaibiškai it spąstai, pavojaus žinią išsiuntinėja visoms smegenų dalims.

Smegenų sandaroje migdolinis kūnas atlieka savotišką vaidmenį – jis tarsi gelbėjimo tarnyba, kurios operatoriai visada pasirengę siųsti nelaimės signalus gaisrinei, policijai ir kaimynui, vos tik įsijungia namų saugos sistema.

Paskelbus pavojų, tarkim, žmogui išsigandus, migdolinis kūnas siunčia skubius pranešimus kiekvienai didesnei smegenų daliai: paskatina „sprukti arba pulti" hormonų išsiskyrimą, mobilizuoja judesių centrus ir sužadina širdies kraujagyslių sistemos, raumenų ir vidurių veiklą.[4] Kitos migdolinio kūno jungtys skatina noradrenalino išsiskyrimą, suaktyvina smegenų svarbiausių vietų – įskaitant ir jutimus žadinančių – veiklą. Taip smegenys visiškai pasirengia kritinei padėčiai. Gavęs papildomus migdolinio kūno signalus, smegenų kamienas imasi veiklos: veide įspaudžia išgąstį, sustabdo jau pradėtus, bet su pavojumi nesusijusius raumenų judesius, paspartina širdies ritmą, pakelia kraujospūdį, sulėtina kvėpavimą. Kiti signalai prikausto dėmesį prie baimės šaltinio ir parengia raumenis atitinkamai veiklai. Tuo pat metu smegenų žievės atmintis skatinama atsirinkti visą nepaprastu atveju galinčią praversti informaciją ir atsikratyti pašalinių minčių.

Tai tik dalis kruopščiai rengiamų ir derinamų pakeitimų, kuriuos migdolinis kūnas rikiuoja ir tvarko visose smegenų srityse. Tankus migdolinio kūno nervinių jungčių tinklas leidžia jam netikėto pavojaus akimirką užvaldyti visas smegenis, įskaitant ir racionalųjį protą, ir joms vadovauti.

JAUSMŲ SARGAS

Štai ką man papasakojo draugas, atostogavęs Anglijoje. Užkandęs kavinėje ant kanalo kranto, iš lėto leidosi akmeniniais laiptais kanalo link, kai pastebėjo į vandenį žvelgiančią merginą, kurios veide atsispindėjo neapsakomas siaubas. Nespėjęs suvokti, kas nutiko, mano draugas nenusirengęs šoko į vandenį ir tik atsidūręs jame supra-

to, kad šoko ištikta mergina spoksojo į skęstantį kūdikį. Jį pavyko išgelbėti.

Kas privertė žmogų, nežinojusį, kas iš tiesų atsitiko, šokti į vandenį? Atsakymas būtų toks: greičiausiai – jo migdolinis kūnas.

Vienu labiausiai vertinamu pastarojo dešimtmečio atradimu jausmų srityje laikomas Džozefo Ledu mokslinis darbas apie smegenų sandaroje migdoliniam kūnui tekusį išskirtinį jausmų sargo vaidmenį, jo galią staigiai „užpulti smegenis".[5] Mokslininkas tyrimais įrodė, kad jutiminiai akies arba ausies siunčiami signalai pirmiausia keliauja į tarpinių smegenų gumburą, o paskui – vienintele sinapse – į migdolinį kūną; kitas signalas iš gumburo nukreipiamas į naująją smegenų žievę, mąstančiąsias smegenis. Šis išsišakojimas leidžia migdolui pradėti reaguoti, naujajai smegenų žievei nespėjus tinkamai apdoroti informacijos, perleidžiant ją per kelias smegenų grandines ir pateikiant puikiai parengtą atsaką.

Džozefo Ledu tyrinėjimai sukėlė revoliuciją emocinio gyvenimo suvokime, nes jis pirmas ištyrė emocijų nervinius takus, aplenkiančius naująją smegenų žievę. Didžiuma emocijų, keliaujančių tiesiai per migdolinį kūną, yra pačios seniausios ir stipriausios; štai kodėl jausmai nugali protą.

Neurologai ilgai laikėsi požiūrio, kad akys, ausys ir kiti jutimo organai perduoda signalus į gumburą, iš ten jie siunčiami jutimus apdorojančioms naujosios smegenų žievės sritims, kur gauti signalai paverčiami mums suvokiamais objektais. Signalai surūšiuojami pagal reikšmes, ir smegenys atpažįsta, kas yra kiekvienas objektas ir ką jo buvimas reiškia. Iš naujosios smegenų žievės, kaip anksčiau teigta, signalai perduodami į limbinę smegenų sritį, o iš ten atitinkamas atsakas pasklinda po smegenis ir visą kūną. Taip dažniausiai ir vyksta, tačiau Džozefas Ledu, be didžiojo neuronų tako, kuris driekiasi į naująją smegenų žievę, atrado mažą neuronų pluoštelį, tiesiogiai jungiantį gumburą su migdoliniu kūnu. Šis siauresnis ir trumpesnis kelias leidžia migdoliniam kūnui tiesiogiai priimti kai kuriuos jutimo organų siunčiamus signalus ir reaguoti anksčiau, negu naujoji smegenų žievė spės juos priimti ir įvertinti.

Šis atradimas paneigia įsitikinimą, jog diktuodamas emocines reakcijas migdolinis kūnas visiškai priklauso tik nuo naujosios smegenų žievės siunčiamų pranešimų. Migdolinis kūnas gali sužadinti emocinį atsaką šiuo avariniu keliu netgi tada, kai jį pasiekia lygiagrečiai keliaujantys signalai iš naujosios smegenų žievės. Migdolinis kūnas gali liepti žmogui reaguoti akimirksniu, kol geriau informuota naujoji smegenų žievė neskubėdama parengs tobulesnį veiksmų planą.

Tirdamas gyvūnų baimės jausmą, Ledu paneigė ankstesnes žinias apie emocijų kelius. Svarbiausio savo bandymo metu jis suardė girdimąją žiurkių smegenų žievės dalį, po to gyvūnėlius paveikė garsu ir elektros šoku. Visos žiurkės gana greitai išmoko bijoti tam tikro tono, nors šis garsas negalėjo patekti į naująją smegenų žievę. Garsas keliaudavo tiesiai iš ausies į gumburą ir į migdolinį kūną, aplenkdamas visas aukštesniojo lygmens smegenis. Trumpai sakant, naujosios žiurkių emocinės reakcijos radosi visiškai nesikišant „protingesnei" smegenų žievei. Migdolinis kūnas suprasdavo, atsimindavo ir pats sužadindavo baimės jausmą.

Kaip man teigė šis mokslininkas, „anatomine prasme emocinė sistema gali veikti nepaisydama naujosios smegenų žievės. Tam tikros emocinės reakcijos ir emocinė atmintis gali susidaryti be jokio sąmoningo pažintinio įsiterpimo". Migdoliniame kūne gali kauptis atmintis ir įvairūs atsakai, kurie veikia žmogui nesuvokiant savo elgesio priežasties. O taip nutinka todėl, kad sutrumpintas kelias iš gumburo į migdolinį kūną visiškai aplenkia naująją smegenų žievę. Atrodo, jog šis trumpasis kelias leidžia migdoliniam kūnui būti emocinių įspūdžių ir gerai neįsisąmonintų prisiminimų saugykla. Ledu nuomone, slaptasis migdolinio kūno vaidmuo atmintyje paaiškina, pavyzdžiui, išties apstulbinusį bandymą: parodžius tiriamiesiems daugybę geometrinių figūrų, buvo paprašyta atrinkti matytąsias; žmonės ėmė rinktis keisčiausių formų figūras, šmėstelėjusias pro jų akis taip greitai, kad nė nesuvokė, ar iš viso jas matė![6]

Kitais moksliniais tyrimais įrodyta, jog pačiomis pirmosiomis sekundės dalelytėmis, kai ką nors pastebime, ne tik nesąmoningai suvokiame, kas tai, bet ir nusprendžiame, ar tai patinka. „Nesąmoningas

pažinimas" patvirtina, jog mes ne tik suvokiame tai, ką matome, bet ir susidarome apie tai savo nuomonę.[7] Taigi mūsų jausmai turi savo protą, sprendžiantį apie reiškinius ir dalykus visiškai nepaisydamas mūsų racionaliojo proto.

Vaizdo signalas iš tinklainės pirmiausia siunčiamas į gumburą, kur jis išverčiamas į smegenims suprantamą kalbą. Po to didžioji pranešimo dalis keliauja į regos sritį smegenyse, kur išnagrinėjama ir įvertinama jo prasmė bei parenkamas tinkamas atsakas; jei atsakas yra emocinis, signalas keliauja į migdolinį kūną, kad sužadintų emocinius centrus. Tačiau trumpesnis signalas siunčiamas tiesiai iš gumburo į migdolinį kūną tam, kad greičiau būtų perduotas ir greičiau būtų gautas atsakas, tiesa, ne taip gerai apgalvotas. Tokiu būdu migdolinis kūnas gali paskatinti emocinę reakciją, smegenų žievės centrams nespėjus gerai suvokti, kas vyksta.

EMOCINĖS ATMINTIES SPECIALISTAS

Nesąmoningą emocinę patirtį saugo migdolinis kūnas. Ledu ir kitų nervų sistemą tyrinėjančių mokslininkų darbuose dabar imama teigti, kad Amono ragas, ilgai laikytas limbinės sistemos pagrindiniu elementu, suvokimo modelius fiksuoja aktyviau negu emocines reakcijas. Svarbiausia Amono rago pareiga – pasirūpinti, kad būtų gerai įsimenamas emocinei prasmei būtinas kontekstas; būtent Amono ragas atpažįsta skirtingą reiškinių svarbą, pavyzdžiui, lokį zoologijos sode ir tą patį žvėrį savo kieme.

Amono ragas atsimena įvykius kaip faktą, migdolinis kūnas įsidėmi jų emocinį atspalvį. Jeigu dvijuostėje autostradoje lenkdami automobilį vos išvengėme susidūrimo, Amono ragas išsaugos įvykio smulkmenas: pavyzdžiui, kurioje kelio atkarpoje tai atsitiko, kas su mumis važiavo, kaip atrodė ana mašina. O jei panašiomis aplinkybėmis vėl ketinsite aplenkti automobilį, migdolinis kūnas tučtuojau privers jus sunerimti. Kaip sakė Ledu, „Amono rago dėka atpažįstame savo pusseserės veidą, o kad jos nemėgstame, primins migdolinis kūnas".

Smegenys naudojasi paprastu, tačiau gudriu būdu emociniams vaizdams užfiksuoti: tos pačios apie pavojų pranešančios neurocheminės sistemos liepia kūnui reaguoti į gyvybei gresiantį pavojų (sprukti arba pulti) ir tai su visomis vaizdingomis smulkmenomis įrašo atmintyje.[8] Patiriant stresą (sunerimus ar net labai džiaugiantis), iš smegenų į antinksčius einantis nervas paskatina hormonų (adrenalino bei noradrenalino) išsiskyrimą. Pasklisdami po visą kūną, jie parengia jį reaguoti į pavojų. Minėtieji hormonai sužadina nervo klajoklio receptorius, o pats nervas klajoklis perduoda informaciją iš smegenų širdžiai. Vėliau, skatinamas adrenalino bei noradrenalino, grąžina signalus smegenims. Migdolinis kūnas yra pagrindinė vieta, kur atkeliauja šie smegenų impulsai; jie sužadina migdolinio kūno neuronus, pranešdami kitoms smegenų sritims, kad šios geriau įsimintų tai, kas vyksta.

Atrodo, jog taip sužadinus migdolinį kūną didžiurna emocinio susijaudinimo akimirkų atmintyje įsispaudžia žymiai stipriau, todėl mes puikiai prisimename, kur ėjome pirmojo pasimatymo metu, ką veikėme, kai išgirdome apie kosminio erdvėlaivio *Challenger* sprogimą. Kuo stipriau sužadinamas migdolinis kūnas, tuo ilgiau neišdyla įspūdis. Tai, kas mus labiausiai išgąsdina arba įbaugina, atmintyje išlieka visam laikui. Tai reiškia, kad smegenyse veikia dvi atminties sistemos, viena – įprastiems reiškiniams, kita – emocijų sužadintiems. Emocinei atminčiai skirta sistema, kurios jutimai puikiai išlavėjo evoliucijos metu, rūpinasi, kad neužmirštume pavojingų ir malonių dalykų sukeltų įspūdžių. Tačiau emocinė atmintis gali būti ir nevykęs vedlys.

PATIRTIES AIDŲ SPĄSTUOSE

Vienas nervų skelbiamų pavojų trūkumas yra tas, jog skubus migdolinio kūno siunčiamas pranešimas kartais, o gal ir dažnai, mūsų permainingame pasaulyje yra kliuvinys. Migdolinis kūnas, kaip emocinės atminties saugykla, analizuoja patirtį, lygindamas tai, kas vyksta dabar, su tuo, kas vyko praeityje. Jo lyginimo būdas paremtas asociacija: jeigu viena dabarties situacija primena ankstesnę, migdolinis kūnas

gali jas paskelbti „sutampančiomis" ir, nesulaukęs pamatuoto patvirtinimo, tenkindamasis menku panašumu, ima karštligiškai nurodinėti, ką daryti, vadovaudamasis ganėtinai seniai mūsų atmintyje įsispaudusiais veikimo būdais, mintimis, jausmais, kuriais esame reagavę į panašius įvykius.

Taip buvusią slaugytoją, kurią sukrėtė baisios kare sužeistų žmonių žaizdos, vėl staiga apima siaubas, pasibjaurėjimas ir panika net po kelerių metų: vos pravėrus spintos duris ir užuodus iš jos sklindančią smarvę bei išvydus ten savo mažylio paslėptas dvokiančias sauskelnes, šiurpus mūšio lauko prisiminimas atgyja akimirksniu. Pakanka kelių senus pavojus priminusių smulkmenų, kad migdolinis kūnas pasiųstų signalą. Bėda ta, jog į emocijų kupinų prisiminimų sukeltą krizinį atsaką gali būti sureaguota visiškai netinkamai – ankstesniu būdu.

Tokiomis akimirkomis emocinių smegenų sprendimų netikslumus sustiprina tai, kad didžiuma stiprių emocijų kupinų atsiminimų susiję su pirmaisiais vaiko gyvenimo metais, jo santykiais su globėjais, o ypač – su skausminga patirtimi, kai vaikas buvo mušamas arba juo visiškai nesirūpinama. Ankstyvojoje vaikystėje kitos smegenų dalys (ypač Amono ragas, geriausiai įsimenantis faktus) ir naujoji smegenų žievė, racionaliojo proto buveinė, dar tik auga ir vystosi. Atminties požiūriu migdolinis kūnas ir Amono ragas veikia sutartinai, kiekvienas saugo ir atsirenka informaciją savarankiškai. Amono ragui atsirenkant reikiamą informaciją, migdolinis kūnas nustato, ar ji turi emocinį atspalvį, arba vertę. Migdolinis kūnas, kuris kūdikiui augant vystosi labai greitai, jau naujagimio yra daug geriau susiformavęs negu kitos smegenų dalys.

Ledu atkreipia dėmesį į migdolinio kūno vaidmenį vaikystėje, pritardamas svarbiausia laikytai psichoanalitinės minties doktrinai: pirmųjų kūdikio gyvenimo metų ryšiai su žmonėmis – tai emocinės pamokos, kurios vėliau vaikui padeda arba trukdo prisitaikyti prie globėjų.[9] Šios suaugusiojo požiūriu sunkiai suvokiamos emocinės pamokos tokios galingos yra todėl, mano Ledu, kad migdoliniame kūne jos glūdi kaip pirmapradės, bežadės emocinio gyvenimo patirtys. Pirmieji emociniai prisiminimai įsirėžia į kūdikio atmintį jam dar nesugebant

žodžiais jų įvardyti. Tačiau kai gerokai vėliau šie prisiminimai sužadinami, netikėtą atoveiksmį logiškai paaiškinti nėra lengva. Viena iš priežasčių, kodėl mus pribloškia mūsų pačių emocijų proveržiai, gali būti tokia: šių proveržių kilmė sena, ji glūdi vaikystėje, kai viskas buvo ganėtinai painu, kai ne tik nežinojome žodžių, kuriais galėtume apibūdinti tai, kas vyksta, bet ir negalėjome to, kas vyksta, suvokti. Mūsų atmintyje teišliko painūs jausmai.

ŪMIOS IR NETINKAMOS EMOCIJOS

Buvo maždaug trečia valanda nakties, kai įgriuvus luboms didelis daiktas su trenksmu nukrito tolimajame mano miegamojo kampe, pro skylę pabiro palėpėje buvę daiktai. Akimirksniu stryktelėjęs iš lovos, puoliau iš miegamojo, baimindamasis, kad ant grindų tuoj nudribs visos lubos. Kai suvokiau, jog esu saugus, atsargiai prisiartinau prie miegamojo durų. Tai, ką išvydau, leido suprasti, jog mane išgąsdinusį garsą sukėlė nuvirtusi aukšta dėžių krūva, kurią vakar vakare tvarkydama spintą sukrovė žmona. Niekas nė negalėjo nukristi iš palėpės, nes jos iš viso nebuvo. Lubos buvo sveikut sveikutėlės kaip ir aš.

Mano šuolis iš lovos pusiaumiegomis, galėjęs padėti man išlikti sveikam, jeigu lubos iš tikrųjų būtų įgriuvusios, patvirtina galingą migdolinio kūno postūmį veikti iškilus pavojui, kai lemiamą akimirką naujoji smegenų žievė nespėja gerai suvokti, kas iš tiesų dedasi. Avarinis kelias iš akies į gumburą ir iš jo į migdolinį kūną yra labai svarbus: lemiamą akimirką, kai veikti reikia žaibiškai, jis sutaupo laiko. Tačiau ši grandinė iš gumburo į migdolinį kūną persiunčia tik mažumą jutiminių žinučių, didžiuma jų tuo metu į naująją smegenų žievę keliauja įprastu keliu. Šiuo greitkeliu į migdolinį kūną tepatenka (geriausiu atveju) nenušlifuotas pranešimas, tinkantis tik įspėti. Kaip teigia Ledu, „jums nebūtina tiksliai žinoti, kas kelia pavojų".[10]

Didelis tiesiojo kelio privalumas yra tas, kad smegenys gali reaguoti žaibiškai, kai ir tūkstantoji sekundės dalis gali būti lemtinga. Į reiškinį migdolinis kūnas gali reaguoti akimirksniu – per dvylikatūks-

tantąją sekundės dalį. Pranešimas, siunčiamas įprastu keliu per gumburą į naująją smegenų žievę ir į migdolinį kūną, užtrunka dvigubai ilgiau. Tokie tyrimai dar neatlikti su žmogaus smegenimis, tačiau manoma, kad santykis galėtų būti maždaug toks pat.

Tiesusis kelias, kurio reikšmė evoliucijoje (žmogaus išlikimui) yra didžiulė, suteikia galimybę reaguoti žaibiškai, keliomis lemiamomis sekundės dalimis sutrumpinant atsako į grėsmę laiką. Šios sekundės dalys, be jokios abejonės, išgelbėjo tiek daug pirmykščių mūsų protėvių, jog šis genas yra kiekvieno žinduolio smegenyse, įskaitant jūsiškes ir maniškes. Nors žmogaus psichiniame gyvenime (išskyrus nebent emocines krizes) ši atsako grandinė vaidina menką vaidmenį, tačiau visas paukščių, žuvų ir roplių psichinis gyvenimas sukasi apie ją: kad išliktų, jie turi nuolat stebėti priešus ir tykoti grobio. „Ši pirmykštė, mažesnioji, žinduolių smegenų dalis yra svarbiausios nežinduolių smegenys, – teigia Ledu. – Jos leidžia veikti, akimirksniu paklūstant emocijoms. Tas būdas kad ir greitas, tačiau nevykęs, nes smegenų ląstelės veikia sparčiai, tačiau netiksliai."

Toks netikslumas netrukdo, pavyzdžiui, voverei: jos klystkelius lemia saugumo sumetimai, šis gyvūnas atšoka nuo visko, kas galėtų būti priešas, ir prišoka prie visko, kas galėtų būti maistas. Tačiau žmogaus gyvenime šie netikslumai labai pakenktų tarpusavio santykiams, nes ir mes, vaizdžiai tariant, galime pripulti prie netinkamo žmogaus ir daikto arba atšokti nuo jų. (Pasvarstykime pavyzdį: padavėja išmetė padėklą su pietumis šešiems asmenims, vos žvilgtelėjusi į moterį, kurios garbanotų rusvų plaukų kupeta priminė tą, dėl kurios buvo vyro palikta.)

Tokios neišsirutuliojusių emocijų klaidos paaiškinamos tuo, kad jausmas atsiranda anksčiau už mintį. Ledu jas vadina „ikikognityvinėmis (anksčiau už mąstymą atsiradusiomis) emocijomis". Tai nebaigtų rūšiuoti ir logiškai nesudėliotų neuronų ir jutiminės informacijos nuotrupų atsakas į atpažįstamą objektą, kitaip sakant, labai „žalia" jutiminės informacijos forma, primenanti žaidimą, kai melodija spėjama vos išgirdus pačius pirmuosius taktus. Jei migdolinis kūnas užčiuopia svarbų jutiminį modelį, jis iš karto daro išvadą, sukeldamas atsakomuosius veiksmus, ir

nelaukia ne tik patvirtinančių, bet ir apskritai jokių įrodymų.

Todėl nieko keista, kad taip prastai orientuojamės pačių staigiausių ir stipriausių emocijų gūdumoje, ypač kol dar esame jų valdomi. Migdolinis kūnas gali sukelti baimės arba įniršio priepuolį, naujajai smegenų žievei dar nesužinojus, kas vyksta, nes ši primityvi emocija sužadinama anksčiau už mintį ir nuo jos nepriklauso.

EMOCIJŲ TVARKDARYS

Mano bičiulio šešiametė duktė Džesika pirmą kartą gyvenime nakvojo ne namie, o pas draugę. Sunku pasakyti, kuri – mažoji viešnia ar jos mama – jaudinosi labiau. Nors mama stengėsi neišsiduoti nerimaujanti, vidurnaktį, kai ruošdamasi miegoti išgirdo telefono skambutį, neišlaikė įtampos. Paleidusi iš rankų dantų šepetėlį, puolė prie telefono. Jos širdis pašėlusiai daužėsi, galvoje sukosi kraupūs su dukra susiję vaizdiniai.

Stvėrusi ragelį ir sušukusi: „Džesika!", ji išgirdo nepažįstamos moters balsą: „Oi, atrodo, apsirikau". Tik tada moteris susitvardė ir mandagiai paklausė: „Kokį numerį jūs surinkote?"

Tuo metu, kai migdolinis kūnas impulsyviai reaguoja, kita emocinių smegenų dalis parengia tinkamesnį, labiau apgalvotą atsakymą. Sklendė migdolinio kūno protrūkiams stabdyti, deja, įtaisyta kitame jungties su naująja smegenų žieve gale – kaktinėje skiltyje. Kaktinės smegenų skilties žievė reaguoja, kai išsigąstame arba įtūžtame, tačiau nuslopina arba tramdo jausmą, kad būtų geriau pasielgta tada, kai būtina dar kartą viską įvertinti ir kitaip reaguoti (kaip nutiko anai dėl dukters susirūpinusiai moteriai, kai atsiliepė telefonu). Ši naujosios smegenų žievės sritis suformuluoja geriau pasvertą arba tinkamesnį atsaką į mūsų emocinius impulsus, pavaduodama migdolinį kūną ir kitas limbines sritis.

Paprastai kaktinės smegenų skiltys valdo mūsų reakcijas nuo pat pradžių. Atminkite, jog didžiausia jutiminės informacijos siunta iš gumburo keliauja ne į migdolinį kūną, bet į naująją smegenų žievę ir jos

centrus, kad ten būtų išanalizuota ir suvokta tai, kas pamatyta; tą informaciją ir mūsų atsakymą į ją sutvarko kaktinės skiltys. Į naująją smegenų žievę atplūstančią informaciją emocinių smegenų sekos registruoja, analizuoja, apmąsto ir per kaktines skiltis suderina atsaką. Jeigu šio vyksmo metu prireikia emocinio atsako, jį padiktuoja kaktinės skiltys, sutartinai veikdamos su migdoliniu kūnu ir kitomis emocinių smegenų atsako sekomis.

Ši seka, leidžianti surūšiuoti emocinius atsakus, yra įprastas būdas, kurį sutrikdo vienintelė išimtis – emocinė krizė. Gavusios emocinį signalą, kaktinės skiltys per kelias akimirkas iš daugybės galimų reakcijų išsirenka vieną, susijusią su mažiausia rizika arba tinkamiausią naudingumo požiūriu.[11] Taip gyvūnai apsisprendžia pulti ar sprukti. Kada pulti, o kada sprukti, sprendžia ir žmonės, tačiau jiems tenka rinktis ir daug kitų dalykų – kada įsiteikti, įtikinėti, ieškoti užuojautos, atsisakyti bendradarbiauti, jausti kaltę, verkšlenti, dėtis drąsiam, rodyti panieką. Be to, jie renkasi pasitelkdami visas emocines gudrybes.

Atsako trukmės požiūriu naujųjų smegenų žievė nusileidžia išpuolio mechanizmui, nes joje panaudojama daugiau atsako sekų. Šis atsakas gali būti išmintingesnis, labiau apgalvotas, nes kelią jausmui parengia mintis. Ką nors praradę nuliūstame, ko nors pasiekę pasijuntame laimingi, dėl kieno nors žodžių arba veiksmų įsižeidžiame arba supykstame todėl, kad naujoji smegenų žievė atlieka savo darbą.

Jeigu nebūtų kaktinių skilčių (kaip ir migdolinio kūno), prarastume didžiulę emocinio gyvenimo dalį. Nesuvokus, jog į kažką reikia emociškai atsakyti, nebus ir atsako. Šį kaktinių skilčių vaidmenį emociniame gyvenime neurologai įtarė esant dar 1940 metais, kai nepaprastai drąsiai, deja, klaidingai, imta chirurginiu būdu „gydyti" psichines ligas. Būdavo atliekama lobotomija – pašalinama (dažnai nevykusiai) dalis kaktinių skilčių arba nukertamas kaktinės smegenų skilties žievės ryšys su giliau esančiomis smegenų dalimis. Iki atsirandant efektyviems psichines ligas gydantiems vaistams, lobotomija buvo entuziastingai giriama kaip būdas sunkiems emociniams sutrikimams pašalinti. Nupjovus kaktinių skilčių jungtis su kitomis smegenų dalimis pacientų kančios „palengvėdavo". Deja, gydymas daugeliui pa-

cientų kainuodavo ir emocinį gyvenimą, nes būdavo nutraukiama pagrindinė atsako seka.

Manoma, jog emocinis išpuolis – tai dviejų pasikeitimus sukeliančių jėgų rezultatas: migdolinis kūnas sužadinamas neišjudinant naujosios smegenų žievės veiklos, kuri išlaikytų emocinių reakcijų pusiausvyrą, arba naujosios smegenų žievės sritys mobilizuojamos emocinio pavojaus atveju.[12] Tokiomis akimirkomis racionalųjį protą užvaldo emocinis. Atlikdama vieną iš savo funkcijų, kaktinės smegenų skilties žievė pasielgia kaip patyręs emocijų tvarkdarys, kuris iš pradžių pasveria galimus atsakus, prislopindamas migdolinio kūno ir kitų limbinių centrų siunčiamus impulsus veikti. Panašiai elgiasi tėvas, kai sutrukdo impulsyviam vaikui stverti geidžiamą daiktą, kad paaiškintų jam, jog privalu jo pirmiau mandagiai paprašyti (arba palaukti).[13]

Svarbiausias įtampą sukeliančios emocijos „išjungiklis" pasirodo besanti kairioji kaktinė skiltis. Neuropsichologai, tiriantys pacientų, kurių kaktinės skiltys yra pažeistos, nuotaikas, nustatė, jog kairiosios kaktinės skilties, tvarkančios nemalonias emocijas, viena iš paskirčių yra reguliuoti temperatūrą. Dešiniojoje kaktinėje skiltyje įsikūrę neigiami jausmai – baimė ir agresija, o kairioji skiltis, prižiūrinti šias emocijas, tikriausiai slopina dešiniąją skiltį.[14] Pavyzdžiui, tiriant paralyžiuotus pacientus nustatyta, kad tie, kurių pažeista buvo kairiosios kaktinės smegenų skilties žievė, siaubingai nerimavo ir kentė baimę, o tie, kurių buvo pažeista dešiniosios kaktinės skilties žievė, stačiai džiūgavo: per neurologinę apklausą juokavo ir buvo atsipalaidavę, nes jiems visiškai nerūpėjo, kaip pasiseks.[15] Panašiai laimingas jautėsi ir vyras, kuriam teko pašalinti dalį dešiniosios kaktinės skilties. Jo žmona gydytojams tvirtino, kad po operacijos sutuoktinis visiškai pasikeitė, liovėsi liūdėjęs ir, jos džiaugsmui, tapo daug meilesnis.[16]

Trumpai sakant, atrodo, jog kairioji kaktinė skiltis priklauso nervinio atsako sekai, galinčiai „išjungti" arba nors prislopinti jei ne visus, tai bent stipriausius neigiamų emocijų antplūdžius. Migdolinis kūnas dažnai veikia kaip pavojaus skelbėjas, o kairioji kaktinė skiltis pasirodo esanti smegenų „išjungiklis", atjungiantis jas nuo trukdančių emocijų: migdolinis kūnas pasiūlo, kaktinė skiltis atmeta. Šios kaktinių skil-

čių ir limbinės sistemos jungtys yra be galo svarbios psichiniame gyvenime. Jos tvarko ne tik emocijas, bet ir padeda priimti pačius svarbiausius gyvenimo sprendimus.

MINČIŲ IR JAUSMŲ HARMONIJA

Jungtys tarp migdolinio kūno (ir su juo susijusių limbinių struktūrų) bei naujosios smegenų žievės yra pagrindinė vieta, kur vyksta mūšiai arba sudaromos galvos ir širdies, minties ir jausmo bendradarbiavimo sutartys. Šios atsako sekos padeda suvokti, kodėl jausmai tokie svarbūs, kad galėtume tiek protingai nuspręsti, tiek paprasčiausiai blaiviai galvoti.

Imkim emocijų galią sustabdyti mintijimą. Smegenų veiklą tiriantys mokslininkai vartoja terminą „veiklioji atmintis", apibrėžiantį dėmesio talpumą, gebėjimą išlaikyti smegenyse duomenis, kurie būtini sprendžiant tam tikrą užduotį arba ieškant išeities – kaip kuo puikiausiai sutvarkyti įsivaizduojamą namą, suplanuoti ateitį, išspręsti kontrolinio darbo uždavinį. Kaktinės skilties žievė yra už veikliąją atmintį atsakinga sritis.[17] Tačiau dėl limbinės sistemos ir kaktinių skilčių jungčių stiprūs emociniai impulsai – susirūpinimas, pyktis ir kiti – gali lemti nervinį nejudrumą, dėl kurio veiklioji atmintis netenka kaktinės skilties palaikymo. Štai todėl, kai esame nuliūdę, sakome, jog tiesiog negalime „blaiviai mąstyti", štai kodėl kasdienė graužatis gali pakenkti vaiko protiniams gebėjimams, sumažinti mokslumą.

Tokie sutrikimai, ypač menkieji, ne visada užfiksuojami atliekant intelekto koeficiento nustatymo testą, tačiau tie, kurie pasireiškia nuolatiniu vaiko dirglumu ir impulsyvumu, aptinkami naudojant tikslesnius, neuropsichologinius, tyrimo būdus. Pavyzdžiui, tik atlikus neuropsichologinius tyrimus, nustatyta, jog pradinės mokyklos mokinių, kurių intelekto koeficientas buvo aukštesnis nei vidutinis, o mokslo rezultatai prasti, kaktinės smegenų skilties žievės veikla buvo sutrikusi.[18] Tai, kad anie vaikai buvo impulsyvūs ir neramūs, dažnai nusižengdavo elgesio taisyklėms ir dėl to patekdavo į bėdą, leido padaryti

prielaidą, kad jų kaktinė skiltis nebekontroliuoja limbinės sistemos diktuojamų potraukių. Intelektinis pajėgumas negali apsaugoti jų nuo nesėkmių moksle, pavojingo polinkio į alkoholizmą, nesumažina galimybės nusikalsti. Taip yra todėl, kad nestokojantys intelekto vaikai neįstengia kontroliuoti savo emocinio gyvenimo. Emocinės smegenys ir pyktį, ir gailestį kontroliuoja nepriklausomai nuo tų smegenų žievės sričių, kurių veikla buvo įvertinta aukštu intelekto koeficientu. Šias emocines sekas suformuoja vaikystėje įgyta patirtis, todėl mes baisiausiai rizikuojame, palikdami šią patirtį be priežiūros.

Pasvarstykime apie jausmų vaidmenį sprendžiant pačius „racionaliausius" klausimus. Žmogaus psichinį gyvenimą nagrinėjančiame ir toliaregiškomis išvadomis išsiskiriančiame moksliniame Ajovos universiteto Medicinos fakulteto neurologo daktaro Antonijo Damasijo (Antonio Damasio) darbe pateikti negalavimų, būdingų žmonėms, kurių kaktinės skilties-migdolinio kūno grandinė yra pažeista, tyrimai.[19] Išaiškėjo, jog tirtieji žmonės buvo praradę gebėjimą priimti sprendimus, nors nei jų intelekto koeficientas, nei pažintiniai gebėjimai nebuvo menki. Nepaisant gebėjimo protauti, jiems neapsakomai sunku tvarkyti verslo reikalus ir asmeninį gyvenimą. Net paprasčiausias klausimas, kada paskirti dalykinį susitikimą, juos gali pasmerkti begaliniams svarstymams.

Daktaras Damasijas tvirtina, kad šiems žmonėms iškyla sunkumų todėl, kad jie nebegali naudotis emocine patirtimi. Būdama minties ir jausmo susitikimo vieta, kaktinės skilties-migdolinio kūno grandinė yra kartu ir pagrindiniai vartai į patikusių ir nepatikusių dalykų, su kuriais susidurta gyvenime, saugyklą. Praradus ryšį su emocine migdolinio kūno atmintimi, kad ir kaip įtemptai mąstytų naujoji smegenų žievė, jos su praeitimi susijusios emocinės reakcijos nebesužadinamos, visa ima atrodyti ganėtinai pilka. Joks dirgiklis nieko nebepakeičia: ir mylėtas naminis gyvūnėlis nebemielas, ir labai nepatikęs pažįstamas nebeerzina. Visos emocinės pamokos „pamirštamos", nes tūno migdoliniame kūne.

Šie tyrimai leido daktarui Damasijui padaryti intuicijai prieštaraujančią išvadą: racionaliai spręsti ir mąstyti įmanoma tik galint jausti.

Jausmai nurodo tinkamą kryptį, jiems paklusus jau galima vadovautis vien logika. Mums tenka rinktis (kur investuoti pensijų santaupas, su kuo kurti šeimą) daugybę kartų, o apsisprendžiame pasiremdami savo emocine patirtimi (prisimindami sužlugusią investiciją arba skausmingai nutrūkusius santykius), kurios siunčiami signalai padeda vienas galimybes atmesti, kitas pasirinkti. Damasijo tvirtinimu, emocinės smegenys protauja lygiai taip pat kaip ir mąstančiosios smegenys.

Taigi protui jausmai būtini. Kai tenka apsispręsti, harmoningam jausmų ir proto duetui visada tenka vadovo vaidmuo. Veikdami išvien su racionaliuoju protu, emociniai gebėjimai paskatina arba sustabdo pačią mintį. Mąstančiosios smegenys savo ruožtu (išskyrus tuos atvejus, kai emocijos, tapusios nekontroliuojamos, užvaldo visas smegenis) vadovauja jausmams.

Tam tikra prasme mes turime dvejas smegenis, du protus, taigi ir dvi skirtingas intelekto rūšis: proto ir jausmų. Jie abu lemia sėkmę mūsų gyvenime, todėl svarbus ne tik intelekto koeficientas, bet ir jausmų intelektas. Tikra tiesa, kad be jausmų intelekto protas negali pasiekti tikrųjų aukštumų. Jei limbinė sistema paremia naujosios smegenų žievės, o migdolinis kūnas – kaktinių skilčių veikimą, tai abi smegenų dalys yra visavertės psichinio gyvenimo dalyvės, o joms gerai sąveikaujant tobulėja ir emocinis intelektas, ir protiniai gebėjimai.

Visa tai apverčia aukštyn kojom seną požiūrį į proto ir jausmų priešpriešą, tačiau mes tikrai nenorime išstumti jausmų, kad į jų vietą pastatytume protą, kaip tai darė Erazmas. Mūsų siekis – protinga proto ir jausmų pusiausvyra. Senojo modelio idealas buvo nuo jausmų nepriklausomas protas. Naujojo požiūrio siekis – harmonizuoti širdies ir proto veiklą. Kad gyvenime mus lydėtų sėkmė, pirmiausia išsiaiškinkime, kaip išmintingai naudotis jausmais.

ANTRA DALIS

EMOCINIO INTELEKTO PRIGIMTIS

3

KADA PROTINGAS TAMPA KVAILAS

Iki šiol nėra visiškai aišku, kaip atsitiko, kad vienas geriausių vidurinės mokyklos priešpaskutinės klasės mokinių smogė virtuviniu peiliu savo fizikos mokytojui. Tikrai žinoma štai kas. Floridos Koral Springso mokykloje A lygiu mokęsis Džeisonas H. buvo apsisprendęs studijuoti mediciną ir svajojo apie Harvardą. Tačiau fizikos mokytojas Deividas Pologrutas Džeisono kontrolinį darbą įvertino aštuoniasdešimčia balų. Įvertinimas atitiko B lygį. Vaikino svajonė pakibo ore. Džeisonas atsinešė į mokyklą virtuvinį peilį ir, fizikos laboratorijoje susidūręs su mokytoju, smeigė jam į raktikaulį, niekam nespėjus sulaikyti.

Teismas išteisino Džeisoną, pripažindamas jį įvykio metu laikinai praradus nuovoką; keturių psichologų ir psichiatrų komisija nustatė, kad lemtingo susidūrimo metu jis tikrai nesuvokė savo poelgio. Džeisonas teigė, jog dėl kontrolinio darbo įvertinimo ketinęs nusižudyti ir nuėjęs to pasakyti Pologrutui. Mokytojas tvirtino priešingai: „Manau, jis tikrai ketino mane tuo peiliu nužudyti, nes buvo įsiutęs dėl blogo pažymio".

Džeisonas perėjo į privačią mokyklą ir baigė ją po dvejų metų, tapęs geriausiu klasės mokiniu. Puikūs pažymiai, gaunami per kasdienes pamokas, užtikrino jam A lygį, o lankant papildomus kursus, šoktelėjęs pažymių vidurkis atitiko jau A+ lygį. Taigi vaikinas sugebėjo baigti mokyklą geriausiais pažymiais, o savo fizikos mokytojo atsiprašyti neįstengė. Deividas Pologrutas apgailestavo taip ir nesulaukęs buvusio mokinio atsiprašymo, taip ir neišgirdęs kaltės prisipažinimo.[1]

Atsakymas į klausimą, kaip toks protingas vaikinas galėjo pasielgti taip kvailai, turėtų būti štai koks: mokslumas mažai bendro turi su

emociniu gyvenimu. Patį gabiausią iš mūsų gali apakinti nežabotos aistros ir nevaldomi impulsai. Aukštą intelekto koeficientą turintys žmonės kartais stebėtinai prastai tvarko savo asmeninį gyvenimą.

Viena visiems žinoma psichologijos paslaptis yra susijusi su nesėkme bandant pagal pažymius, intelekto koeficientą arba AGT – akademinių gebėjimų testo (angl. SAT) – rezultatus, kurie dažnai mistifikuojami, nuspėti, kas gyvenime pasieks daugiausiai. Žinoma, tam tikrų didesnių žmonių grupių, kaip visumos, intelekto koeficientas ir materialinė padėtis atrodo susiję dalykai: daugelis žemą intelekto koeficientą turinčių žmonių paprastai dirba menkai apmokamus darbus, o turintys aukštą intelekto koeficientą – gerai apmokamus. Tačiau taip esti ne visada.

Aukštas intelekto koeficientas negarantuoja sėkmės gyvenime, ji dažniau yra išimtis nei taisyklė. Aukštas intelekto koeficientas geriausiu atveju užtikrina apie dvidešimt procentų gyvenimiškos sėkmės, taigi jos didžioji dalis yra nulemiama kitų veiksnių.[2]

Netgi Ričardas Hernstainas (Richard Herrnstein) ir Čarlzas Marėjus (Charles Murray), kurių knygoje „Varpo išlinkis" (The Bell Curve) intelekto koeficientas ypač sureikšmintas, pripažįsta: „Galbūt pirmakursiui studentui, kurio AGT matematikos žinios įvertinamos 500 taškų, nebūtinai reikėtų siekti matematiko karjeros, galbūt jam nederėtų išmesti iš galvos svajonių tapti verslininku, JAV senatoriumi arba užsidirbti milijoną dolerių... Ryšys tarp intelekto testo rezultatų ir sėkmės beveik išnyksta dėl daugybės kitų į gyvenimą atsineštų jo charakterio bruožų".[3]

Man labiausiai rūpi aptarti visą tų „kitų charakterio bruožų" visumą – emocinį intelektą: gebėjimą pagrįsti savo poelgius, nepalūžti žlugus svajonėms, kontroliuoti impulsus, nesitenkinti pasiektu, valdyti savo nuotaikas, nepasiduoti nevilčiai, trukdančiai blaiviai mąstyti, bei įsijausti į kito padėtį. Per beveik šimtą metų nustatyta šimtų tūkstančių žmonių intelekto koeficientas, o emocinis intelektas yra nauja sąvoka. Niekas dar negali tiksliai apibrėžti jos galių lemti vieno ar kito žmogaus gyvenimą, tačiau turimi duomenys leidžia tvirtinti, kad jos gali būti tokios pat, o gal net didesnės negu intelekto koeficiento.

Kadangi yra įrodinėjančių, jog nei patirtis, nei išsilavinimas negali pakeisti intelekto koeficiento, penktoje šios knygos dalyje ketinu įrodyti, kad pagrindinius emocinius gebėjimus stengiantis galima išugdyti ir patobulinti vaikystėje.

EMOCINIS INTELEKTAS IR LIKIMAS

Pamenu savo bendrakursį iš Amhersto koledžo, puikiai išlaikiusį stojamuosius egzaminus ir gavusį penkis puikius (po 800 taškų) AGT įvertinimus. Vaikinas, turėjęs išties stulbinančių protinių gebėjimų, didžiumą studijų laiko praleisdavo nežinia kur, naktimis trankėsi, iki pietų miegodavo, praleidinėjo paskaitas. Jam prireikė dešimties metų baigti studijoms ir moksliniam laipsniui įgyti.

Žmonių, kurių gebėjimai, galimybės ir teikiamos viltys yra apylygės, likimai susiklosto skirtingai, taigi intelekto koeficientas nėra visa nulemiantis. Kai devyniasdešimt penki penktojo dešimtmečio Harvardo universiteto (anuomet prestižiniuose Jungtinių Valstijų universitetuose jaunuolių su aukštu intelekto koeficientu studijavo daugiau nei dabar) absolventai sulaukė vidutinio amžiaus, tiems iš jų, kurie egzaminus išlaikydavo aukštesniais balais, sėkmė gyvenime (karjeros, atlyginimo požiūriu) šypsojosi ne dažniau nei buvusiems studijų draugams, kurie mokėsi prasčiau. Pirmieji labiau nesidžiaugė nei gyvenimu, nei draugais, nei šeima arba romantiškais santykiais.[4]

Tie patys dėsningumai atsiskleidė ištyrus, kaip susiklostė keturių šimtų penkiasdešimties Somervilio (Masačusetso valstija) berniukų likimai. Du trečdaliai jų augo šeimose, gyvenusiose iš pašalpų „nelemtų lūšnynų" laikais vos už kelių kvartalų nuo Harvardo. Trečdalio tirtųjų intelekto koeficientas buvo žemesnis nei devyniasdešimt. Tačiau jų, kaip ir anų Harvardo universiteto studentų, šis rodiklis nepasirodė svarbus tolesnei karjerai arba gyvenimui. Septyni procentai andainykščių Somervilio berniukų, kurių intelekto koeficientas nesiekė aštuoniasdešimties, darbo neturėjo dešimt ir daugiau metų, tačiau panašiai nesisekė ir septyniems procentams tų, kurių intelekto koeficientas buvo dau-

giau nei šimtas. Tiesą sakant, egzistavo bendras (kaip visada) ryšys tarp intelekto koeficiento ir visuomeninės bei finansinės padėties, sulaukus keturiasdešimt septynerių metų. Tačiau vaikystėje išsiugdyti gebėjimai išlikti nepalaužtam sužlugus planams ar svajonėms, valdyti jausmus, sutarti su kitais žmonėmis pasirodė buvę svarbesni.[5]

Pažvelkime į tebevykstantį tyrimą, kaip klostosi pirmų ir antrų pagal pažangumą – aštuoniasdešimt vieno Ilinojaus mokyklų 1981 metų laidos abituriento gyvenimas. Jų, geriausiai įvertintų savo mokyklose, pažymiai koledže taip pat buvo geri, bet priartėjus prie trisdešimties pasiekimų lygis tebuvo vidutiniškas. Nuo mokyklos baigimo praėjus dešimčiai metų geriausiais tarp savo bendraamžių profesinės veiklos srityje buvo tiktai kas ketvirtas, o daugeliui sekėsi kur kas prasčiau.

Bostono universiteto edukologijos profesorė Karena Arnold, viena tų, kurie tyrinėjo geriausių mokinių likimą, aiškina: „Manau, jog mes nustatėme, kurie iš tirtųjų buvo tik „pareigingi" ir mokėjo siekti savo tikslo tam tikroje aplinkoje. Tačiau gyvenime ir geriausiems mokiniams tenka kovoti kaip visiems. Tai, kad jaunuolis yra geriausias mokinys, tereiškia, kad jam labai gerai sekasi tose srityse, kuriose jo pasiekimus galima įvertinti pažymiais. Tačiau tai nepadeda nuspėti, kaip jis elgsis gyvenimui iškrėtus staigmeną".[6]

Mokslumas nepadeda žmogui pasirengti gyvenimui, išmokti tinkamai elgtis ištikus nesėkmei, pasinaudoti netikėta galimybe. Aukštas intelekto koeficientas neužtikrina klestėjimo, prestižo arba laimės gyvenime. Mūsų mokyklos ir kultūra teikia pirmenybę žinioms, pamiršdamos emocinį intelektą, kitaip tariant, charakterio savybes, itin svarbias kiekvieno mūsų likimui. Kaip matematika ir skaitymas, taip ir emocinis gyvenimas reikalauja įgudimo bei išmanymo. Skirtingi žmogaus gebėjimai bei sumanumas šioje srityje yra atsakymas į klausimą, kodėl vienas klesti, o kitas, anam nenusileidžiantis protiniais gebėjimais, sužlunga. Emocinis mokslumas – tai metagebėjimas, nulemiantis galimybę pasinaudoti kitais gebėjimais, įskaitant gryną intelektą.

Be abejo, gyvenime yra daug kelių į sėkmę, ir informacinėje visuomenėje, ypač vertinančioje techninius įgūdžius, kiekvienas gali sėk-

mingai pritaikyti savo gebėjimus ir būti įvertintas daugelyje sričių. Yra toks vaikų klausimo-atsakymo anekdotas: „Ką pavadintum dunduku po penkiolikos metų?“ Atsakymas: „Šefą“. Tačiau netgi tarp „dundukų“, kaip įsitikinsime trečioje šios knygos dalyje, yra tokių, kuriems emocinis intelektas suteikia privalumų darbe. Nestinga įrodymų, jog emociniu intelektu pasižymintys žmonės – žinantys, kaip tinkamai valdyti savo jausmus, perprantantys kitų žmonių jausmus ir atsižvelgiantys į juos, – turi pranašumų bet kurioje gyvenimo srityje (tai gali būti romantiški ar intymūs santykiai, organizacinė veikla, reikalaujanti gebėjimų perprasti tam tikras nerašytas taisykles). Tokie žmonės yra labiau patenkinti gyvenimu, jiems geriau sekasi, jie lengviau pažaboja savo įnorius, todėl yra kūrybiškesni. Visiškai nesugebantys suvaldyti savo emocijų tampa nevykusiais, neįstengiančiais blaiviai protauti darbuotojais.

KITOKIA INTELEKTO RŪŠIS

Atsitiktiniam stebėtojui gali pasirodyti, jog ketverių metų Džudė yra vieniša „sienų ramstytoja“, nepritampanti prie triukšmingo vaikų būrio. Ji nedalyvauja žaidimuose, nuolat laikosi nuošalyje. Tačiau iš tikrųjų pro mergaitės akis nepraslysta niekas, kas dedasi darželio grupėje, ji puikiausiai pastebi menkiausius savo draugų nuotaikų svyravimus.

Džudės įžvalgumas atsiskleidė tik tuomet, kai darželio auklėtoja, norėdama ištirti vaikų socialinius gebėjimus, pasiūlė keturmečiams pažaisti klasę. Žaidimo dalyviai „klasėje“, žaislinėje Džudės darželio kambario kopijoje, turėjo sustatyti figūrėles, simbolizuojančias visus vaikus ir auklėtoją (juos galėjo atpažinti iš veidų, nes ant figūrų galvų buvo užklijuotos mažytės vaikų ir auklėtojos nuotraukėlės), jų mėgstamiausiose vietose, skirtingai veiklai ir žaidimams skirtuose kampeliuose. Užduotį Džudė atliko nepaprastai kruopščiai ir tiksliai. O paprašius kiekvienai mergaitei ir berniukui parinkti tinkamiausią žaidimų draugą, Džudė geriausiai suporavo visus grupės vaikus.

Džudės, įsidėmėjusios visų draugų pomėgius ir polinkius, perpratusios jų palankumą vienas kitam, gebėjimai, turint galvoje jos amžių, stulbina. Jie tikrai padės mergaitei puikiai pasireikšti srityse (pradedant darbu prekyboje ir baigiant diplomatine tarnyba), kuriose ypač svarbios žmogiškosios savybės.

Šis stebėtinai puikus Džudės bendruomeniškumas buvo pastebėtas taip anksti tik todėl, kad ji lankė ikimokyklinę ugdymo įstaigą prie Taftso universiteto, kur buvo vykdomas projektas „Spectrum", kurio tikslas – padėti ugdyti įvairias intelekto rūšis. „Spectrum" projekto sumanytojai pripažįsta, jog būtina ugdyti daugelį gebėjimų, ne tik tuos, kuriems pirmenybę teikia mokyklos ir kurie susiję vien su skaitymu, rašymu ir skaičiavimu. Projekto sumanytojai įsitikinę, jog Džudės socialinis įžvalgumas laikytinas talentu, kurio nevalia apleisti, kurį privalu lavinti ir puoselėti. Gyvenimo įgūdžių puoselėtojos vardo verta ta mokykla, kuri lavina pačius įvairiausius vaikų gebėjimus, vėliau laiduosiančius jiems sėkmę, suteiksiančius pasitenkinimo pojūtį dirbant bet kokį darbą.

„Spectrum" projektui vadovauja į ateitį žvelgiantis svajotojas Hovardas Gardneris (Howard Gardner), Harvardo Edukologijos mokyklos psichologas.[7] „Atėjo metas, – sakė man Gardneris, – suvokti, jog vaikai turtingi begale talentų, gabumų ir polinkių, tačiau svarbiausias siekis ugdant vaiką mokymo įstaigoje – įžvelgti, kurioje srityje jo gabumai ir polinkiai atsiskleistų geriausiai, kurioje jaustųsi esąs savo vietoje ir patirtų tikrą pasitenkinimą. Pamiršę šiuos dalykus, verčiame visus mokytis taip, tarsi kiekvienam linkėtume tapti koledžo profesoriumi. Mums, kurie savo ugdytinius vertiname tik pagal tai, ar jų sėkmė atitinka ribotą sėkmės standartą, derėtų daugiau laiko skirti ne vaikų vertinimui ir klasifikavimui, o įgimtiems gabumams bei potraukiams įžvelgti bei jiems puoselėti. Į sėkmę veda šimtai, tūkstančiai kelių, tikslo siekti padeda daugybė skirtingų gebėjimų."[8]

Niekas geriau už Gardnerį nemato ilgamečio intelekto vertinimo kriterijų ribotumo. Jis atkreipė dėmesį į tai, kad šlovingasis intelekto koeficientą nustatančio testo (jo sumanytojas buvo L. Termanas, Stenfordo universiteto psichologas) periodas prasidėjo Pirmojo pasaulinio karo metais, kai pirmą kartą buvo surūšiuoti du milijonai amerikiečių

vyrų, pieštuku užpildžiusių anketą intelekto koeficientui nustatyti. Po to kelis dešimtmečius karaliavo, Gardnerio žodžiais tariant, „intelekto koeficiento mąstymo būdas": „Žmonės yra protingi arba ne, jie tokie gimsta, ir nieko nepadarysi, o testai tegali nustatyti, kuriems – protingiems ar ne – priklausai. AGT, kuriuo remiamasi priimant studentus į koledžus, vadovaujasi ta pačia idėja, kad individo ateitį lemia vienos rūšies gebėjimai. Toks mąstymo būdas įprastas mūsų visuomenei".

Garsi 1983 metais išleista Gardnerio knyga „Proto ribos" (*Frames of Mind*) – tai psichologo manifestas, paneigiantis įsigalėjusį požiūrį į intelekto koeficientą. Knygos autorius tvirtina, kad nėra vienos monolitinės intelekto rūšies, nulemiančios gyvenimo sėkmę. Iš tikrųjų egzistuoja plati gebėjimų ir polinkių įvairovė, kurioje galima išskirti septynias pagrindines atmainas. Dvi pirmosios – įprastos mokslumo rūšys: verbalinė (kalbinė) ir matematinė-loginė; po jų seka erdvės pajauta (akivaizdi, tarkime, žymaus menininko arba architekto kūryboje), judesio genijus, kūno plastikos ir grakštumo (kaip modernaus šokio virtuozės Martos Grehem arba krepšininko Medžiko Džonsono) išraiška ir muzikiniai gabumai (sietini su Mocarto muzika, Yo-Yo Ma balsu). Šį sąrašą užbaigia dar dvi vertybės, kurias Gardneris vadina „asmeniniu intelektu": bendravimo su žmonėmis įgūdžiai (jais garsėjo terapeutas Karlas Rodžersas, pasaulinio masto lyderis Martinas Liuteris Kingas jaunesnysis) ir „introspekcinė" galia įsiskverbti į žmogaus sielą (ji išgarsino Zigmundą Froidą) arba gebėjimas patirti sielos palaimą išsaugant švarią sąžinę ir tyrus jausmus.

Kalbant apie intelektą būtina akcentuoti jo turinio įvairovę: Gardneris, paneigęs įsigalėjusį požiūrį į intelekto koeficientą kaip vienintelį nekintamą veiksnį, tvirtina, jog tironiški intelekto testai mokykloje, pradedant kontroliniais darbais pasiekimams nustatyti, kad mokinius būtų galima surūšiuoti į galinčius mokytis technikumuose ir galinčius studijuoti koledžuose, baigiant AGT testais, nustatančiais, kuriuos būtent koledžus dera arba kurių nedera pasirinkti, yra grindžiami ribota intelekto samprata. Tikrasis intelektas aprėpia nepalyginti daugiau ir įvairesnių gabumų bei polinkių, o šie gyvenime yra nepalyginti svarbesni už intelekto koeficientą.

Gardneris, pripažįstantis, kad išvardyti septyni svarbiausieji gebėjimai ir polinkiai tėra sąlyginė intelekto įvairovės apibrėžtis, nes jokiu skaičiumi neįmanoma apibūdinti žmogaus talentų gausos, su savo kolegomis visgi išplėtė intelekto rūšių sąrašą iki dvidešimties. Pavyzdžiui, bendravimo su žmonėmis ir poveikio jiems savybę suskirstė į keturis aiškius polinkius: gebėjimą vadovauti, gebėjimą įsigyti draugų ir juos išlaikyti, gebėjimą spręsti kivirčus bei gebėjimą (juo nustebino keturmetė Džudė) atlikti socialinį tyrimą.

Įvairiapusiškesnis požiūris į protinių galimybių visumą leidžia vaiko gebėjimus ir polinkius apibūdinti kur kas išsamiau negu įprastu intelekto koeficientu. Kai „Spectrum" projekte dalyvaujantys vaikai buvo įvertinti pagal „Stenforo-Bineto bendrųjų gebėjimų skalę", laikytą „auksine" testų intelekto koeficientui nustatyti norma, o paskui pagal Gardnerio gebėjimų spektrą, tarp abiejų testų rezultatų nebuvo galima įžvelgti jokio ryšio.[9] Penki vaikai, kurių intelekto koeficientas buvo įvertintas aukščiausiai (nuo 125 iki 133 taškų), sprendžiant iš „Spectrum" testo dešimčiai gerai išsivysčiusių gebėjimų nustatyti, pasižymėjo skirtingomis savybėmis. Pavyzdžiui, remiantis „Spectrum" kriterijais, vieno iš to penketo gebėjimai buvo gerai išsivystę trijose srityse, kitų trijų – dviejose, o penktojo „gudručio" – tik vienoje. Be to, keturi iš penketo turėjo muzikinių, du – meninių, vienas – bendravimo, vienas – loginių, du – kalbinių gebėjimų. Visų penkių vaikų, kurių intelekto koeficientas buvo aukštas, judesio, skaičiavimo, mechanikos gebėjimai buvo menki.

Gardneris padarė išvadą, jog „Stenforo-Bineto bendrųjų gebėjimų skalė" nepadėjo nuspėti, ar vaikai sėkmingai atliks visas ar didesnę dalį „Spectrum" pateiktų užduočių. Kita vertus, „Spectrum" rezultatai patikina mokytojus ir tėvus, kuriomis sritimis jų mokiniai ir vaikai domėsis savaime ir kuriose srityse tobulėdami vėliau pasieks tikro meistriškumo.

Gardnerio intelekto įvairiapusiškumo samprata nesiliauja tobulėjusi. Dešimčiai metų praėjus nuo tos dienos, kai savo teoriją paskelbė spaudoje, mokslininkas pateikė glaustą asmeninio intelekto apibūdinimą:

„Tarpasmeninis (interpersonalinis) intelektas – tai gebėjimas suprasti kitus žmones: kaip jie aiškina savo poelgius, kaip dirba, kaip su jais glaudžiau bendradarbiauti. Sėkmės lydimi prekybininkai, politikai, mokytojai, medicinos personalas bei dvasininkai – tai vis žmonės, apdovanoti aukštu tarpasmeniniu intelektu. Vidinis (intrapersonalinis) intelektas – tai atitinkamai į save nukreiptas gebėjimas. Tai mokėjimas pažinti save, pamatyti save tokį, koks esi iš tiesų, ir tuo remtis gyvenime."[10]

Kitais žodžiais tariant, tarpasmeninio intelekto kertiniu akmeniu Gardneris laikė „gebėjimą pastebėti bei tinkamai reaguoti į žmogaus nuotaikas, temperamentą, siekius ir troškimus". Vidiniam intelektui, savęs pažinimo kertiniam akmeniui, jis priskyrė „savo jausmų suvokimą, gebėjimą juos skirti ir jiems vadovauti".[11]

SPOKAS PRIEŠ DEITĄ: KAI VIEN PAŽINIMO NEPAKANKA

Hovardo Gardnerio tyrinėjimuose dažnai užsimenama apie jausmų sąsajas su žmogaus intelektu, tačiau jos plačiau negvildenamos. Paties autoriaus manymu, taip atsitiko tikriausiai todėl, kad jo darbui didelės įtakos turėjo mokslinis-pažintinis proto modelis. Todėl iš visų protinio lavinimo rūšių jis labiausiai pabrėžia pažinimą – savęs ir kitų žmonių, jų elgesio motyvų ir darbo įpročių suvokimą bei šių įžvalgų taikymą asmeniniame gyvenime bendraujant su žmonėmis. Tačiau kaip kūno judesių karalystėje, kur fizinį tobulumą atskleidžia ne žodžiai, taip jausmų valdos plyti už kalbos ir pažinimo ribų.

Nors Gardneris, gilindamasis į žmogaus gebėjimą mąstyti, subtiliai įžvelgė emocijų žaismą, jų prasmę ir valdymo meną, ir jam, ir jo kolegoms labiau rūpėjo ne jausmų svarba intelektui, o žinios apie jausmus. Todėl liko neištyrinėta ištisa jūra jausmų, dėl kurių vidinis žmogaus gyvenimas ir jo santykiai su aplinkiniais yra tokie sudėtingi, tokie keblūs ir įdomūs. Jo darbuose liko neatskleista, kaip intelektas atsispindi emocijose ir kaip jausmams suteikti intelekto.

Tai, kad Gardneris išryškino pažintinį proto lavinimo aspektą, ro-

do, kad jo pažiūras suformavo psichologijos „laiko dvasia". Perdėtą pažinimo sureikšminimą psichologijoje, netgi jausmų srityje, iš dalies lemia keisti šio mokslo istorijos vingiai. Dvidešimto amžiaus viduryje psichologijos moksle vyravo bihevioristinė (elgesio) kryptis. Ją modifikavęs B. F. Skineris (Skinner) manė, jog moksliškai ištirti galima tik elgesį. Vidinį žmogaus gyvenimą, jo jausmų pasaulį bihevioristai laikė esant už mokslo ribų, todėl netyrinėtiną.

Baigiantis septintajam dešimtmečiui, kylant „pažinimo revoliucijai", psichologijos mokslas ėmė gilintis į tai, kaip protas fiksuoja ir kaupia informaciją, bei į intelekto prigimtį. Jausmai, deja, vėl liko nuošalėje. Pažinimą tyrinėję mokslininkai kognityvistai laikėsi nuomonės, kad intelektas reikalauja tik šaltos, realistinės faktų analizės. (Jis superracionalus kaip ir pono Spoko „Kelionės į žvaigždes" herojaus, emocijų netrikdomos sausos baitų informacijos šalininkų prototipo.) Tai išreiškė požiūrį, kad intelekte nesą vietos jausmams, pastarieji tik sujaukią mūsų supratimą apie psichinį gyvenimą.

Šio požiūrio besilaikantiems mokslininkams kognityvistams apsuko galvą kompiuteris kaip proto veikimo modelis. Jie visiškai išleido iš akių, kad iš tikrųjų žmogaus smegenis skalauja beformė, pulsuojanti, pusiau skysta neurocheminių medžiagų masė, visiškai nepanaši į sterilų silikoną, lyginamą su žmogaus smegenimis. Tie mokslininkai, kurdami informacijos apdorojimo smegenyse modelius, neatsižvelgė į tai, kad jausmai gali kėsintis į racionalųjį protą ir net visai jį užvaldyti. Pažinimo modelis, atspindintis požiūrio į protą skurdumą, nepajėgia paaiškinti jo unikalumo, kurį lemia intelektą persmelkiantis „audros ir veržimosi" (Sturm und Drang) jausmas. Siekusieji paremti šį požiūrį mokslininkai patys turėjo visiškai nekreipti dėmesio į savo pačių viltis, nuogąstavimus, vedybinius kivirčus ir profesinį pavydą, tai yra numoti ranka į jausmus, suteikiančius gyvenimui skonį ir prasmę, kiekvieną akimirką darančius įtaką tam, kaip – ir kaip gerai ar prastai – mūsų galvoje apdorojama informacija.

Aštuoniasdešimt metų vyravęs lėkštas jausmų vaidmens suvokimas, turėjęs įtakos intelekto tyrimams, pamažu ima keistis, psichologijos mokslui vis labiau pripažįstant lemiamą jausmų reikšmę mąsty-

mui. Emocijų ir moralės svarbą, jų įtaką (taip pat ir pavojingą) psichiniam gyvenimui psichologijos mokslas pradeda vertinti priešingai negu knygos „Kelionė į žvaigždes" veikėjas Deita, kuriam siaubą kelia (jei tik jis apskritai pajėgia patirti siaubą) tai, kad jo ledinė logika nepajėgi nuspręsti žmogiškai teisingai. Mūsų žmogiškumas akivaizdžiausiai atsiskleidžia jausmuose. Suvokęs netekęs kažko be galo svarbaus, Deita trokšta jausti. Jo, geidžiančio draugystės, ištikimybės, kaip ir Alavinio Žmogeliuko iš pasakos „Smaragdo miesto burtininkas", širdyje – tuštuma. Nepažįstantis jausmingumo (jo ir negali rasti tuščioje širdyje), Deita sugeba virtuoziškai muzikuoti. Jis kuria puikiausias eiles, visai nepatirdamas jose išreikštos aistros. Deitos ilgėjimasis paties ilgesio patvirtina šalto, vien pažinimu grindžiamo mąstymo, atsieto nuo aukštesnių žmogiškųjų širdies vertybių – tikėjimo, vilties, atsidavimo ir meilės – nevisavertiškumą. Jausmai praturtina, o bandantis be jų apsieiti protas skursta.

Į mano klausimą, kodėl pabrėžia mąstymą apie jausmus, arba metapažinimą, o ne pačius jausmus, Gardneris patvirtino bandęs kognityviai vertinti intelektą: „Pirmą kartą rašydamas apie žmogaus gebėjimą mąstyti, kalbėjau apie jausmus, svarbius bendravimo gebėjimams, ir gebėjimą pažinti save, išskirdamas gebėjimą išgirsti savo širdies balsą kaip vieną iš savęs pažinimo sudedamųjų dalių. Žmogaus gebėjimą bendrauti nulemia iš sielos gelmių sklindantys emociniai virpesiai. Tačiau taip susiklostė, kad daugialypio intelekto teorija daugiau dėmesio skyrė metapažinimui, tai yra žmogaus smegenyse vykstančių procesų suvokimui, „o ne plačiai emocinių gebėjimų skalei".

Vis dėlto Gardneris suvokia jausmų ir gebėjimo bendrauti svarbą mūsų permainingame gyvenime. Jis tvirtina, jog „daug žmonių, kurių intelekto koeficientas įvertintas šimtu šešiasdešimčia taškų, dirba tiems, kurių intelekto koeficientas tesiekia šimtą taškų, kadangi pirmųjų bendravimo gebėjimai yra menki, o antrųjų – puikūs. Kasdieniame gyvenime visų svarbiausi ir yra bendravimo gebėjimai. Jų stokodami, suklysite spręsdami, su kuo tuoktis, kokio darbo imtis ir taip toliau. Bendravimo gebėjimus būtina ugdyti mokykloje".

AR JAUSMAI GALI BŪTI PROTINGI

Kad geriau suvoktume, kaip turėtų vykti šis ugdymas, prisiminkime kitus teoretikus, Hovardo Gardnerio sekėjus. Žinomiausias iš jų Jeilio universiteto psichologas Piteris Salovėjus (Peter Salovey) daug dėmesio skyrė būdams, kuriais galima jausmams suteikti intelekto.[12] Toks mokslininko siekis nebuvo naujas. Daugelį metų netgi karščiausi intelekto koeficiento šalininkai, nelaikę jausmų ir proto nesuderinamais, kartkartėmis bandydavo grąžinti jausmus į proto valdas. Pavyzdžiui, žymus psichologas E. L. Torndaikas (Thorndike), labai populiarinęs intelekto koeficientą 1920–1930 metais, *Harper* žurnale išspausdintame straipsnyje teigė, kad „bendravimo gebėjimas" (gebėjimas suprasti kitus asmenis ir „išmintingai veikti tvarkant žmogiškuosius santykius"), esąs vienas iš emocinio intelekto sudedamųjų dalių, yra ir vienas iš individo intelekto koeficiento aspektų. Kiti to meto psichologai laikėsi ciniškesnio požiūrio į bendravimo gebėjimą, įžvelgdami jame tik galimybę manipuliuoti kitais žmonėmis – versti juos elgtis nepaisant pačių noro. Tačiau intelekto koeficiento šalininkai per daug nesidomėjo nė viena iš šių bendravimo gebėjimo formuluočių, o 1960 metais reikšmingame protinių gebėjimų testams skirtame vadovėlyje bendravimo gebėjimas buvo paskelbtas „bereikšme" sąvoka.

Tačiau bendravimo intelektas nebuvo ignoruojamas, nes buvo suvokiamas ir intuicija, ir sveiku protu. Pavyzdžiui, Jeilio universiteto psichologo Roberto Sternbergo (Robert Sternberg) paprašyti apibūdinti „intelektualų asmenį", žmonės pirmiausia vardijo praktines žmogaus savybes. Išsamesni tyrimai privertė Sternbergą paremti Torndaiko išvadą: bendravimo gebėjimai neturi nieko bendra su mokslumu, tačiau būtent nuo jų labiausiai priklauso gyvenimo sėkmė. Gyvenime praverčiančių intelekto bruožų sąraše yra, pavyzdžiui, darbe itin vertinamas jautrumas, padedantis geriems vadybininkams daug ką suprasti be žodžių.[13]

Pastaraisiais metais vis daugiau psichologų, sutikdami su Gardneriu, prieina prie panašių išvadų: senoji intelekto koeficiento vertinimo samprata įgalino vertinti siaurus kalbinius ar matematinius gebėjimus,

bet gerų intelekto koeficiento testo rezultatų, galėjusių išpranašauti sėkmingą mokytojo ar universiteto profesoriaus karjerą, reikšmė vis labiau menko, žmogaus gyvenimo keliams tolstant nuo akademinių sferų. Psichologai, tarp kurių buvo ir Sternbergas bei Salovėjus, į intelektą žvelgė plačiau, bandė iš naujo įvertinti jo įtaką mūsų gyvenimui. Jų tyrimai leidžia suvokti, koks svarbus ir kiek daug gyvenime lemiantis yra „asmeninis" arba emocinis intelektas, pasireiškiantis penkiose pagrindinėse srityse.[14]

1. *Savo jausmų pažinimas.* Savivoka, jausmo atpažinimas jo reiškimosi metu, yra emocinio intelekto pamatas. Toliau, ketvirtame skyriuje, aptarsime gebėjimo atpažinti savo besikeičiančius jausmus svarbą psichologinei įžvalgai ir savęs suvokimui. Nesugebėjimas suvokti savo tikrųjų jausmų paverčia mus priklausomais nuo jų. Giliau savo jausmus suvokiantys žmonės geriau orientuojasi gyvenime, sėkmingiau tvarko savo svarbiausius reikalus, pradedant vedybomis ir baigiant darbo pasirinkimu.

2. *Emocijų valdymas.* Gebėjimas valdyti jausmus, pakreipti juos tinkama linkme labiausiai priklauso nuo savivokos. Penktame skyriuje, kur aptariamas gebėjimas nuraminti save, nuslopinti kylantį nerimą, išsklaidyti liūdesį ar susierzinimą, kalbama ir apie tokio gebėjimo stygiaus sukeltas pasekmes. Stokojantieji šio gebėjimo žmonės be paliovos priešinasi nevilčiai, o turintieji jo su kaupu, užklupus gyvenimo negandoms, greit atgauna pusiausvyrą.

3. *Gebėjimas siekti tikslo.* Šeštame skyriuje aiškinama, kaip, siekiant užsibrėžto tikslo, svarbu suvaldyti savo jausmus, kad išliktume dėmesingi, kryptingai elgtumės, gerai atliktume darbą ir būtume kūrybingi. Emocinė savitvarda, pasireiškianti sugebėjimu atidėti pasitenkinimą ir slopinti impulsyvumą, yra pasiekimų visose srityse pamatas. O sugebėjimas pritapti prie kitų, įsilieti į bendrą veiklą užtikrina geriausius bet kokios veiklos rezultatus. Tokį gebėjimą išsiugdžiusieji yra labai veiklūs ir kūrybingi, jie puikiai susidoroja su bet kokiomis užduotimis.

4. *Gebėjimas įžvelgti kitų žmonių jausmus.* Empatija, gebėjimas įsijausti į kito žmogaus būseną, yra dar viena iš emocinės savivokos

kylanti savybė, būtina bendraujant. Septintame skyriuje bus nagrinėjamos empatijos šaknys, jos savybė žadinti altruizmą, visuomeninė emocinio kurtumo kaina bei priežastys. Gebantieji įsijausti į kitų jausmus turi geresnę socialinę „klausą", leidžiančią geriau suvokti kitų poreikius ir troškimus. Ši savybė būtina tiems, kurių darbas susijęs su globa ir rūpyba, prekyba, valdymu bei mokymu.

5. *Žmonių tarpusavio santykiai.* Bendravimo menas labai glaudžiai susijęs su gebėjimu valdyti kitų žmonių jausmus. Aštuntame skyriuje aptariamas mokėjimas bendrauti, jį lemiančios charakterio savybės. Šios savybės padeda pelnyti populiarumą, lyderio statusą, užmegzti gerus santykius su kitais žmonėmis. Šiomis savybėmis pasižymintiems žmonėms visur, kur reikia veikti, dirbti drauge su kitais, sekasi kuo puikiausiai. Jie yra mūsų visuomeninio gyvenimo žvaigždės.

Žmonių gebėjimai šioje srityje skiriasi. Kai kurie iš mūsų galbūt puikiai moka nusiraminti patys, tačiau kito žmogaus paguosti nesugeba. Tie gebėjimai tiesiogiai priklauso nuo nervų sistemos, bet, kaip įsitikinsime vėliau, žmogaus smegenys yra nepaprastai imlios ir mokosi nuolat. Emocinių įgūdžių, kurių visumą sudaro įpročiai ir reakcijos, trūkumų įmanoma atsikratyti. Stengiantis šiuos įgūdžius galima patobulinti.

INTELEKTO KOEFICIENTAS IR EMOCINIS INTELEKTAS: GRYNIEJI TIPAI

Intelekto koeficientas ir emocinis intelektas apibūdina ne vienas kitam prieštaraujančius, o greičiau skirtingus gebėjimus. Mes visi painiojame intelektą ir emocinį įžvalgumą; žmonių, kurių intelekto koeficientas aukštas, o emocinis intelektas menkas (arba intelekto koeficientas žemas, tačiau emocijos išsiskiria intelektu) yra, nepaisant stereotipinio požiūrio, palyginti nedaug. Tiesa, intelekto koeficientas ir kai kurie emocinio intelekto aspektai visgi yra susiję. Tų sąsajų menkumas tik patvirtina, jog protas ir jausmai menkai tepriklauso vienas nuo kito.

Kaip apskaičiuoti intelekto koeficientą, žinoma jau gerai, o štai emociniam intelektui įvertinti kol kas nėra ir tikriausiai niekados nebus sukurta jokių testų. Tiesa, emocinio intelekto kai kurios sudedamosios dalys yra tirtos gana išsamiai, o gebėjimas įsijausti į kito žmogaus būseną patikimai įvertinamas testais – pavyzdžiui, pasiūlius apibūdinti žmogaus jausmus pagal videofilmo herojų veido išraiškas.

Berklyje įsikūrusio Kalifornijos universiteto psichologas Džekas Blokas (Jack Block), atsižvelgdamas į būdo savybę, kurią vadina „ego stangrumu" ir kuri labai panaši į emocinį intelektą (čia įeina svarbiausi bendravimo ir emociniai gebėjimai), palygino dvi sąlygiškai gryno tipo žmonių grupes: tuos, kurių intelekto koeficientas buvo įvertintas puikiai, ir tuos, kurių emociniai gebėjimai buvo ypač išlavėję.[15] Šie skirtumai buvo įspūdingi.

Vien aukštu intelekto koeficientu pasižymintis žmogus su neišlavėjusiais jausmais yra intelektualo karikatūra: proto jis turi su kaupu, bet apie savo paties vidinį pasaulį nutuokia menkai. Šiuo požiūriu vyrus tenka vertinti kiek kitaip negu moteris. Vyras, kurio intelektas įvertintas labai aukštu koeficientu, paprastai (ir tai nė kiek nekeista) pasižymi plačiais intelektiniais interesais ir gebėjimais. Jis yra ambicingas ir veiklus, nuspėjamas, atkaklus ir pats sau rūpesčio nekelia. Jis kritiškas, į kitus žvelgia iš aukšto, yra priekabus ir susikaustęs, atsiribojęs nuo kitų, bejausmis ir šaltas. Seksualumas ir jausmingumas jį trikdo.

Vyrai, išsiskiriantys emociniu intelektu, yra pusiausviri, paslaugūs ir linksmi, nepasiduoda baimei ir nelinkę graužtis ar sielvartauti. Jiems nestinga pareigos jausmo tiek bendraujant su kitais žmonėmis, tiek darbe, jie žino, kas yra įsipareigojimas ir atsakomybė, laikosi dorovės principų, kitiems dosnūs atjautos ir rūpestingumo. Jų emocinis gyvenimas turtingas, bet deramas; jie patenkinti ir savimi, ir kitais, ir aplinka, kurioje gyvena.

Moterys, pasižyminčios vien aukštu intelekto koeficientu, pasitiki savo proto galiomis, nesivaržydamos išsako savo nuomonę, vertina intelektualumą, jų intelektiniai ir estetiniai interesai gana įvairūs. Jos linkusios į savistabą ir ilgus apmąstymus, jaučia nerimą ir kaltę, vengia atvirai išlieti pyktį (parodo jį nebent netiesiogiai).

Emociniu intelektu pasižyminčios moterys elgiasi priešingai: jos linkusios aiškiai ir atvirai reikšti savo jausmus, yra patenkintos savimi, mato gyvenimo prasmę. Kaip ir vyrai, jos paslaugios ir draugiškos, deramai reiškia jausmus (atslūgus pykčiui, apgailestauja jam neatsispyrusios), nesunkiai įveikia stresą. Būdamos visuomeniškos, lengvai užmezga naujas pažintis. Gyvendamos santarvėje su pačiomis savimi, esti žaismingos, spontaniškos ir atviros jausmams. Jas retai graužia rūpesčiai, jos nelinkusios savęs kaltinti bei varginti nesibaigiančiais apmąstymais.

Čia, suprantama, apibūdintos tik kraštutinybės – iš tikrųjų visi mes turime ir proto, ir jausmų, tik vieni daugiau proto, o kiti – jausmų, tačiau tai leido išryškinti žmonių savybes, būdingas kraštutinybėms – gryniesiems tipams. Tos dvi kraštutinybės tam tikru laipsniu veikia viena kitą. Tačiau emocinis intelektas žmogui suteikia kur kas daugiau tų savybių, kurios padeda tapti žmogiškesniam.

4
PAŽINK SAVE

Sena japonų legenda pasakoja: kartą karingas samurajus išdidžiai paprašė budistų vienuolį paaiškinti jam dangaus ir pragaro sąvokas. Tačiau vienuolis su panieka atšovė: „Neketinu gaišti laiko dėl tokio mulkio kaip tu!" Samurajus įtūžo dėl užgautos garbės ir, traukdamas kardą iš makšties, suriko: „Nudėsiu tave už įžūlumą". „Tai, – ramiai atsakė vienuolis, – yra pragaras."

Priblokštas išmintingų žodžių, samurajus susitvardė, įsikišo kardą atgal į makštį ir nusilenkdamas padėkojo vienuoliui už įžvalgą. „O tai, – tarė vienuolis, – yra dangus."

Akimirka, kai samurajus staiga atsitokėjo, vaizdžiai apibūdina esminį būsenos, kai esi užvaldytas jausmo, skirtumą nuo tos būsenos, kai suvoki, kad jausmas valdo tave. Sokrato priesakas „Pažink save" išreiškia emocinio intelekto esmę – gebėjimą pajusti ir suvokti kylančius jausmus.

Iš pirmo žvilgsnio gali pasirodyti, jog mūsų jausmai yra aiškūs. Tačiau geriau pagalvoję įsitikiname, kad kartkartėmis užmirštame, ką iš tikrųjų jautėme, arba gerokai vėliau suvokiame, ką jautėme. Kalbėdami apie gebėjimą suvokti minčių seką, psichologai vartoja ganėtinai griozdišką metapažinimo terminą, o savo paties jausmų suvokimą įvardija metanuotaika. Nuolatiniam savo vidinių būsenų stebėjimui nusakyti, manau, labiau tinka savivokos terminas.[1] Tokios refleksinės savistabos metu protas stebi ir tiria pačią patirtį, taigi ir jausmus.[2]

Ši savistaba beveik atitinka tai, ką Froidas vadino „tolygiai sklandančiu dėmesiu", kurį jis siūlė atliekantiems psichoanalizę. Toks dėmesys nešališkai fiksuoja visus dalykus kaip besidomintis, tačiau nesiimantis veiksmų stebėtojas. Jį kai kurie psichoanalitikai vadina „stebinčiuoju ego". Šis savistabos gebėjimas leidžia analitikui stebėti savo paties reakciją į paciento žodžius, o šį paciento gebėjimą ugdo laisvos asociacijos.[3]

Tokios savivokos metu tikriausiai aktyvuojama naujoji smegenų žievė, ypač už kalbą atsakingos smegenų sritys, kurių paskirtis – išskirti bei įvardyti kilusius jausmus. Savivoka – tai ne emocijų užvaldytas dėmesys, sustiprinantis ir išdidinantis tai, kas yra suvokta. Tai veikiau neutrali būsena, kai savistabos nesutrikdo nė kunkuliuojančios emocijos. Viljamas Staironas, regis, turi galvoje kaip tik šią proto savybę, kai apibūdindamas savo gilų sielvartą rašė jautęsis tarsi lydimas antrojo „aš" – vaiduokliško stebėtojo, kuris, nepatirdamas savo antrininko dvasios nuopuolio, pajėgia su beaistriu smalsumu stebėti savo porininko kovą.[4]

Tobula savistaba leidžia ramiai stebėti ūmiai kylančius arba kunkuliuojančius jausmus. Tai pasitraukimas per žingsnelį nuo potyrio, savotiškas lygiagretus sąmonės srautas, apibūdinamas žodžiu su priešdėliu „meta": plevenantis virš pagrindinės srovės ar šalia jos, suvokiantis, kas darosi, nepasineriantis ir nepasimetantis joje. Yra skirtumas tarp, pavyzdžiui, dėl kažko siaubingai įsiutusio žmogaus ir to, kuris įsiutęs sielos gilumoje suvokia, kad jį „apėmė įsiūtis". Kalbant apie tokio suvokimo nervinius mechanizmus, reikia pasakyti, jog šis subtilus protinės veiklos poslinkis tikriausiai rodo, kad naujosios smegenų žievės grandys aktyviai stebi jausmus, taigi žengia pirmą žingsnį, siekdamos juos valdyti. Savo jausmų suvokimas yra kertinis emocinis gebėjimas, padedantis rastis kitoms savybėms, tokioms kaip savikontrolė.

Kaip teigia Naujojo Hampšyro universiteto psichologas Džonas Majeris (John Mayer), drauge su kolega iš Jeilio universiteto Piteriu Salovėjumi suformulavęs emocinio intelekto teoriją, savivoka yra „gebėjimas suprasti tiek savo nuotaiką, tiek savo mintis apie tą nuotaiką".[5] Savivoka yra į žmogaus vidinę būseną nereaguojantis ir apie ją nesprendžiantis dėmesys. Tačiau Majeris pripažįsta, jog šis jautrumas gali svyruoti. Emocinę savivoką paprastai liudija tokios mintys: „Aš neturėčiau taip jaustis", „Kad pralinksmėčiau, pasistengsiu galvoti apie malonius dalykus". Kai esame prislėgti, šmėkšteli mintis: „Negalvok apie tai!"

Tačiau jausmus suvokti yra viena, o bandyti juos keisti – kita. Majeris pastebi, jog siekiant naudos šie abu gebėjimai veikia sutartinai:

atpažindami prastą nuotaiką, jau išreiškiame norą jos atsikratyti. Vis dėlto šis atpažinimas skiriasi nuo mūsų pastangų susitvardyti ir nepasiduoti emociniam impulsui. Kai vaikui, iš pykčio sudavusiam žaidimo draugui, sakome: „Liaukis", tik sulaikome jo rankas, tačiau jo pykčio nenuslopiname. Vaikas neužmiršta įsiūtį sukėlusios priežasties („Bet jis pagriebė mano žaislą!"), jo pyktis neatslūgsta. Savivoka geriau malšina stiprius priešiškumą sukėlusius jausmus. Suvokę, jog esame apimti pykčio, įgyjame daugiau laisvės pasirinkti: galime, užuot pasidavę pykčiui, pabandyti jo atsikratyti.

Pagal tai, kaip žmonės reaguoja į savo jausmus ir kaip juos valdo, Majeris pasiūlė suskirstyti juos į kelias grupes.[6]

- *Gerai save pažįstantieji.* Perprantantys savo nuotaikas žmonės, savaime suprantama, orientuojasi savo emociniame gyvenime. Blaivus jausmų suvokimas pagrindžia kitas jų būdo savybes: jie yra nepriklausomi, puikiai suvokia savo galimybių ribas, yra puikios psichinės sveikatos, optimistai. Sugedus nuotaikai, nesikankina ir įstengia ją pataisyti. Trumpai sakant, jų išmanymas padeda valdyti jausmus.
- *Įklimpusieji.* Tai žmonės, nuolat atsiduriantys jausmų klampynėje ir neįstengiantys iš jos išbristi, nes yra savotiški nuotaikos vergai. Jie nenuspėjami, nesuvokia savo jausmų, nenumano, ką toliau veiks, ir net nesistengia nors truputį pataisyti nuotaiką. Jie jaučiasi bejėgiai savame emocijų pasaulyje, nes čia karaliauja pačios emocijos.
- *Susitaikantieji.* Tokie žmonės dažniausiai supranta, ką jaučia, tačiau yra visiškai priklausomi nuo nuotaikų ir linkę su jomis susitaikyti. Atrodo, jog susitaikantieji yra dviejų tipų: vieni paprastai esti gerai nusiteikę, todėl jiems mažiausiai rūpi ką nors keisti, o kiti, nors ir suvokia, kad nuotaika prasta, tačiau susitaiko su ja nesipriešindami ir nesistengia jos praskaidrinti. Toks elgesys būdingas liūdintiems, likimui pasidavusiems žmonėms.

AISTRINGIEJI IR ABEJINGIEJI

Akimirkai įsivaizduokite, jog skrendate lėktuvu iš Niujorko į San Franciską. Skrydis vyksta sklandžiai, tačiau artinantis prie Uolėtųjų kalnų pasigirsta lėktuvo vado balsas: „Ponios ir ponai, priešakyje – oro duobės. Prašome grįžti į savo vietas ir prisisegti diržus". Netrukus lėktuvą, įskridusį į audros sūkurį, kokiame jums dar nėra tekę atsidurti, ima svaidyti į visas puses, jis blaškosi kaip paplūdimio kamuolys, kurį pasigavo putojančios bangos.

Ką jūs darote? Ar esate iš tų, kurie įninka į knygą ar žurnalą, toliau žiūri filmą, visai nekreipdami dėmesio į audrą? O gal jūs mieliau susirandate instrukciją, kaip elgtis ištikus nelaimei, arba akylai stebite stiuardesių elgesį ir įsitempę klausotės variklių ūžimo, kad pamatytumėte ženklus ar išgirstumėte garsus, kurie galėtų pranašauti nelaimę?

Labiausiai tikėtinas jūsų atsakymas į šį klausimą leidžia nuspėti jūsų reakciją galimo pavojaus akimirką. Lėktuvo epizodas yra iš Templio universiteto psichologės Siuzanos Miler (Suzanne Miller) sukurto psichologinio testo, skirto nustatyti, ar žmonės išlieka budrūs ir atidžiai seka kiekvieną ekstremalios padėties smulkmeną, ar atvirkščiai – stengiasi nukreipti savo dėmesį į ką kita. Šios dvi labai skirtingos dėmesio sutelkimo kryptys pavojaus akimirką atspindi skirtingas žmonių emocijas. Tie, kurie ekstremaliomis sąlygomis susikaupia ir esti viskam atidūs, nenorom daugiau reikšmės teikia savo reakcijoms, ypač jei susitelkia nesiremdami ramia savistaba. Dėl to jų emociniai proveržiai aktyvėja ir stiprėja. O atsiribojusieji nuo to, kas vyksta, mažiau domisi savo reakcijomis, todėl sumažina savo emocinio atsako svarbą, o gal ir to atsako stiprumą.

Tai reikštų, jog bėdai ištikus kai kurių žmonių emocinė savivoka veikia nepriekaištingai, o kai kurių ji visiškai menka. Pagalvokite apie koledžo studentą, kuris vieną vakarą bendrabutyje pastebėjo įsiplieskusią ugnį, nuėjo atsinešti gesintuvo ir grįžęs užgesino ugnį. Neatsitiko nieko ypatinga, išskyrus tai, kad gesintuvo nuėjo neskubėdamas ir nešinas juo grįžo taip pat ne bėgte. Jam neatrodė, jog padėtis tokia pavojinga, kad reikėtų labai skubėti.

Šį atsitikimą man papasakojo Edvardas Dyneris (Edward Diener), Urbanoje esančio Ilinojaus universiteto psichologas, tyrinėjantis žmogaus patiriamų jausmų stiprumą.[7] Anas koledžo studentas mokslininko kartotekoje atsidūrė tarp tų, kurie iš visų kada nors sutiktų žmonių išsiskyrė ypatingu nejausmingumu. Jis buvo vienas iš tų, kurie nepatyrė jokios aistros, kurie nugyvena gyvenimą nejausdami nieko arba beveik nieko net ypatingais atvejais, tokiais kaip gaisras.

Palyginimui papasakosiu apie moterį, kuri Dynerio kartotekoje atsidūrė tarp visiškai priešingai jaučiančių žmonių. Pametusi mėgstamiausią plunksnakotį, ji keturias dienas elgėsi kaip tikra pamišėlė. Kitą kartą ją taip sujaudino prabangios parduotuvės reklama apie numatomą didelį moteriškų batų išpardavimą, kad viską metusi šoko į automobilį, o iki tos Čikagos parduotuvės buvo trys valandos kelio. Dyneris įsitikinęs, jog moterys emocijas – ir teigiamas, ir neigiamas – išgyvena stipriau nei vyrai. Atsiribojus nuo lyties, tenka pripažinti, jog emocinis gyvenimas yra turtingesnis tų žmonių, kurie pasižymi didesniu pastabumu. Kita vertus, akivaizdu, jog ypatingai jautrius žmones net menkiausias dirgiklis priverčia patirti palaimingų arba pragariškų jausmų audras, o kito kraštutinumo žmonės nesusijaudina net atsidūrę pačiose pavojingiausiose situacijose.

BEJAUSMIS ŽMOGUS

Protingasis Garis, nuovokus ir puikus chirurgas, siutino savo sužadėtinę Eleną todėl, kad jausmų srityje buvo lėkštas, emociškai abejingas viskam ir visiems. Sugebėjęs puikiai diskutuoti mokslo ir meno temomis, tarsi netekdavo amo pasisukus kalbai apie jausmus, net jausmus Elenai. Draugė labai stengėsi išspausti iš jo bent kiek aistros, bet sužadėtinis išlikdavo ramut ramutėlis. „Aš nemoku natūraliai reikšti jausmų", – pasiskundė jis psichoterapeutui, pas kurį apsilankė Elenos spiriamas. Pasakodamas apie savo emocinį gyvenimą jis prisipažino: „Nežinau, ką pasakyti. Negaliu patirti jokio stipraus jausmo – nei labai malonaus, nei labai nemalonaus".

Gario abejingumas nuvylė ne tik jo sužadėtinę. Kaip prisipažino savo psichoterapeutui, per visą gyvenimą jam su niekuo nepavyko atvirai pasikalbėti apie savo jausmus. Jis nežinojo, ką jaučia, todėl ir manėsi neturįs pykčio, liūdesio ar džiaugsmo.[8]

Anot Gario psichoterapeuto, emocinė tuštuma žmones paverčia bespalviais, nykiais individais: „Jie visiems įvaro nuobodulį, o jų žmonos siunčia juos gydytis". Gario emocinis lėkštumas – pavyzdys to, ką psichiatrai vadina aleksitimija (graikiškai – *alexithymia*; *a* reiškia „stygius", *lexis* – „žodis", *thymos* – „emocija"). Dėl šio sutrikimo žmonės nesugeba žodžiais įvardyti savo jausmų. Iš tiesų jie atrodo išvis neturį jausmų, bet gali būti, kad kaltesnis yra jų nesugebėjimas išreikšti emocijų negu pastarųjų stoka. Į tokius žmones pirmą kartą atkreipė dėmesį psichoanalitikai, nes pagelbėti jiems psichoanalize nebuvo galima: jie nekalbėjo apie jausmus, fantazijas, jų sapnai buvo bespalviai. Paprastai tariant, jie neturėjo emocinio pasaulio, apie kurį būtų galėję kalbėti.[9] Medicininis aleksitimijos apibūdinimas būtų toks: žmogui sunku nusakyti tiek savo, tiek kitų jausmus, o jo žodynas emocijoms apibūdinti yra labai menkas.[10] Be to, jie neskiria vienos emocijos nuo kitos ir emocijų nuo fizinių pojūčių, todėl gali sakyti, kad suka vidurius, smarkiai plaka širdis, pila prakaitas ir svaigsta galva, tačiau nežinos, kad tada jaučia nerimą.

„Jie atrodo visiškai kitokie, tarsi kito pasaulio būtybės, atklydusios į visuomenę, kurioje vyrauja jausmai", – taip šiuos žmones apibūdino Harvardo universiteto psichiatras daktaras Piteris Sifneosas (Peter Sifneos), 1972 metais sukūręs aleksitimijos terminą.[11] Aleksitimikai verkia retai, tačiau jei taip atsitinka, ašarų nebesulaiko ir labai sutrinka pasiteiravus, kodėl įsiraudojo. Vieną moterį taip prislėgė filmas apie aštuonių vaikų motiną, mirštančią nuo vėžio, kad raudojo visą vakarą. Psichoterapeutui pasiteiravus, ar verkė ne dėl to, kad filmas priminė dėl tos pačios priežasties mirusią jos pačios motiną, moteris neteko žado ir tarsi sustingo. Paklausta, kaip jautėsi tą akimirką, ji atsakė: „Siaubingai", tačiau nieko daugiau apie ją apėmusius jausmus pridurti negalėjo. Be to, ji prisipažino kartkartėmis pravirkstanti, tačiau niekada nežinanti dėl ko.[12]

Didžiausia bėda ir yra ne tai, kad aleksitimikai negali jausti, bet tai, kad nesugeba suvokti, ką iš tiesų jaučia, ir neįstengia žodžiais apibūdinti savo jausmų. Jie visai neturi esminio emocinio intelekto gebėjimo – savivokos, žinojimo, ką jaučiame įsisiūbavus jausmams. Aleksitimija atima galimybę pasikliauti sveiku protu, suvokti tai, kas savaime suprantama, ką visi jaučiame. Jei koks nors dalykas – ar greičiau žmogus – visgi priverčia aleksitimikus kažką jausti, tai juos taip sutrikdo ir apsunkina, kad tokio patyrimo stengiasi išvengti bet kokia kaina. Jei jausmai juos aplanko (jei toks stebuklas įvyksta), tai tik kaip gluminantis sielvartas. Taip atsitiko anai moteriai, kurią matytas filmas privertė jaustis „siaubingai", tačiau tam siaubingumui apibūdinti žodžių nerado.

Dėl šio esminio jausmų nesupratimo žmonės ima skųstis įvairiausiais kūno negalavimais. Toks fenomenas, kai emocinis skausmas palaikomas fiziniu, psichiatrijoje vadinamas somatizacija (skirtingai nuo psichosomatinėmis ligomis sergančių žmonių, kurie dėl emocinių sutrikimų kenčia tikrus fizinius nemalonumus). Todėl vienas iš psichiatrijos tikslų yra teisingai nuo kitų žmonių atskirti aleksitimijos aukas (o jos linkusios ilgai ir beprasmiškai ieškoti ligos), kad nebūtų be reikalo gydomi tie, kurių „liga" iš tiesų tėra emocinė problema.

Nors niekas negali nurodyti tikslios aleksitimijos priežasties, daktaras Sifneosas mano, jog kaltas yra nutrūkęs ryšys tarp limbinės sistemos ir naujosios smegenų žievės, ypač kalbą reguliuojančių centrų, ir tai neprieštarauja mūsų žinioms apie emocines smegenis. Pacientams, kuriems dėl stiprių traukulių priepuolių ši jungtis buvo nutraukta operuojant, kaip ir pasižymintys aleksitimija tampa bejausmiai, pastebi Sifneosas, jie praranda gebėjimą apibūdinti savo jausmus, netenka vaizduotės. Taigi nors emocinių smegenų sekos gali reaguoti į jausmus, naujoji smegenų žievė nebesugeba jų išrūšiuoti ir nebepadeda išreikšti žodžiais. Romane „Vadink tai miegu" Henris Rotas šitaip apibūdino kalbos galią: „Jeigu įstengei žodžiais apibūdinti tai, ką jautei, tai priklausė tau". Ši išvada išreiškia aleksitimijos esmę: nerasti žodžių jausmams apibūdinti reiškia nejausti, kad jie tau priklauso.

PAGYRIMAS INTUICIJAI

Auglys Elioto kaktinėje skiltyje jau buvo mažo apelsino dydžio. Nors operacija, kurios metu jis buvo pašalintas, laikyta pavykusia, Eliotą pažinojusieji tvirtino, kad jis taip pasikeitė, jog tapo visiškai kitu žmogumi. Buvęs perspektyvus korporacijos teisininkas po operacijos prarado darbą. Jį paliko žmona. Iššvaistęs santaupas nuostolingoms investicijoms, turėjo persikraustyti į brolio namus.

Elioto atvejis yra sudėtingas. Jo intelektas išliko toks pat aukštas, bet jam nebesisekė planuoti savo laiko, gaišo jį smulkmenoms, nes nebesugebėjo nustatyti, kas yra svarbiausia. Jokie patarimai negelbėjo; jis neteko darbo, taigi ir galimybės kilti karjeros laiptais. Nors daugelis intelekto testų patvirtino, jog Elioto protiniai gebėjimai nepakito, jis kreipėsi į neurologą, tikėdamasis, jog nustačius jo ligos neurologinę kilmę galės teisėtai gauti neįgalumo pašalpą. Antraip jis būtų buvęs laikomas tik simuliantu.

Neurologas Antonijas Damasijas, į kurį kreipėsi Eliotas, nustatė, jog paciento protiniams gebėjimams trūko vieno dalyko. Nors mąstė labai logiškai, o atmintis, dėmesys ir kiti pažintiniai gebėjimai liko nepakitę, Eliotas tapo bejausmis, jo prisiminimuose apie tai, kas buvo nutikę jam pačiam, visiškai neatsispindėjo jausmai.[13] Keisčiausia, kad net apie skaudžiausius savo gyvenimo įvykius pasakojo tarsi būtų buvęs pašalinis stebėtojas – be jokio liūdesio, susierzinimo ar pykčio. Asmeninė tragedija skausmo jam nekėlė. Damasijas Eliotą užjautė labiau nei šiam buvo gaila savęs.

Neurologas nusprendė, kad paciento emocinio abejingumo priežastimi tapo tai, kad operuojant auglį buvo pašalinta ir kaktinės skilties dalis. Taip buvo nutrauktas emocinių smegenų žemesniųjų centrų, ypač migdolinio kūno ir su juo susijusių jungčių, ryšys su naująja smegenų žieve, atsakinga už gebėjimą mąstyti. Eliotas mąstė panašiai kaip kompiuteris: priimdamas sprendimą sugebėjo apskaičiuoti kiekvieną žingsnį, tačiau nesugebėjo įvertinti skirtingų galimybių jas lygindamas. Jam buvo vis tiek, ką pasirinkti. Toks proto nešališkumas, Damasijo nuomone, ir tapo visų Elioto nesėkmių priežastimi. Jausmams likus užribyje, jo mąstymas tapo ydingas.

Tas ydingumas pasireikšdavo net kasdieniais Elioto sprendimais. Kai Damasijui tekdavo tartis dėl kito susitikimo laiko, Eliotas visiškai susipainiodavo: paaiškinti, kodėl jam tinka ar netinka gydytojo pasiūlyta diena, jis galėjo, bet išsirinkti priimtiniausio siūlymo neįstengė niekaip. Proto požiūriu Elioto sprendimai buvo racionalūs: pritardamas siūlomam susitikimo laikui ar jį atmesdamas rėmėsi akivaizdžiai nepriekaištingais argumentais, tačiau neturėjo menkiausio supratimo, ar jam pačiam kuris nors siūlymas patinka labiau nei kiti. Nesuvokdamas savo jausmų, neįstengė išsirinkti vieno, paties geriausio siūlymo.

Elioto neryžtingumas patvirtina teiginį, kad gyvenimui nesiliaujant kėlus vis naujas problemas, jausmams tenka vedlio vaidmuo ieškant tinkamiausio kelio. Nors stiprūs jausmai gali sujaukti protą, nežinojimas, kad ką nors jauti, gali tapti pražūtingas, ypač priimant lemtingus sprendimus, nuo kurių didžia dalimi priklauso mūsų likimas: kokios siekti karjeros, rinktis saugų darbą ar keisti jį į rizikingesnį, tačiau įdomesnį, kam skirti pasimatymus ir su kuo susituokti, kur gyventi, nuomotis būstą ar pirkti namą ir taip toliau. Visa nuspręsti vadovaujantis vien protu neįmanoma, tam reikia intuicijos bei praeityje sukauptos emocinės išminties. Vien geležine logika vadovaujantis neįmanoma nuspręsti, su kuo tuoktis, kuo pasitikėti, netgi kokį darbą pasirinkti. Šiose srityse nuo jausmų atsietas protas yra aklas.

Tokiu metu mums vadovaujantys intuityvūs signalai bangomis atsklinda limbiniu keliu iš paties vidaus, iš to, ką Damasijas vadina „somatiniais žymekliais", o daugeliui žinoma kaip intuicija. Somatinis žymeklis yra tam tikras automatiškai įsijungiantis pavojaus signalas, paprastai įspėjantis apie gresiantį pavojų ir paraginantis griebtis tam tikrų veiksmų. Intuicija dažniausiai sutrukdo mums pasirinkti tai, kam prieštarauja sukaupta patirtis, o kartais pakužda patarimą nepražiopsoti auksinės galimybės. Tokią akimirką nebūtina prisiminti tam tikros patirties, subrandinusios neigiamus jausmus, mus tereikia perspėti, ko nieku būdu nederėtų griebtis. Vos įsikišus intuicijai, imame savimi labiau pasitikėti, mums lengviau nutarti, ko imtis, o ko

ne, taip pasirinkimo galimybes sumažiname iki optimalaus skaičiaus. Norėdami protingai pasirinkti, būtinai turime įsiklausyti į savo jausmus.

SKVERBIANTIS Į PASĄMONĘ

Elioto emocijų skurdumas perša mintį, jog žmonių gebėjimai suvokti kylančius jausmus turėtų būti labai įvairūs. Vadovaudamiesi logika, turėtume manyti, jog kaip nutraukus nervines jungtis išnyksta gebėjimas jausti, taip nepažeistose smegenyse sąlyginis tų jungčių stiprumas ar silpnumas turėtų pasireikšti geresniu ar stipresniu gebėjimu jausti. Dėl kaktinių nervinių grandinių įtakos emociniam prisiderinimui, tai yra dėl nervų sistemos nulemtų priežasčių kai kurie iš mūsų gali aiškiau pajusti baimę ar džiaugsmą ir geriau suvokti savo jausmus.

Gali būti, jog nuo tos pačios nervinės grandinės priklauso ir mūsų psichologinė introspekcija. Kai kurie iš mūsų savaime geriau suvokia tam tikras emocinio proto simbolines išraiškas – metaforas ir palyginimus poezijoje, dainose ir pasakėčiose, kurios gali būti įvardijamos kaip širdies kalba. Prie jų dar galima pridurti sapnus, svajones ir mitus, kuriuose laisvai kylančios asociacijos lemia pasakojimo tėkmę, paklūstančią emocinio proto logikai. Turintiems įgimtą polinkį įsiklausyti į savo širdies balsą, suprasti jausmų kalbą (rašantiems noveles, kuriantiems dainas ar psichoterapeutams) perteikti juos lengviau. Ši vidinė klausa suteikia daugiau galių „pasąmonės išminčiai" – mūsų sapnų ir svajonių prasmei, mūsų karščiausius troškimus įkūnijantiems simboliams perteikti.

Savivoka yra esminė psichologinė įžvalga. Šiam gebėjimui puoselėti yra daug psichoterapijos būdų. Giliausiai, Hovardo Gardnerio nuomone, į sielos gelmes sugebėjo prasiskverbti didysis jos paslapčių tyrėjas Zigmundas Froidas. Jis išaiškino, kad didesnė emocinio gyvenimo dalis glūdi pasąmonėje, kad kirbantys mumyse jausmai ne visada peržengia suvokimo slenkstį. Šią psichologijos aksiomą patvirtina ir patirtis, pavyzdžiui, atlikti bandymai, susiję su pasąmonėje glūdin-

čiais jausmais. Kaip pavyzdį galima paminėti nuostabų atradimą, jog žmonėms gali patikti kas nors nė nesuvokiant, jog tai yra kada nors matę. Kiekvienas jausmas gali kilti (ir dažnai kyla) nesąmoningai.

Vos užgimusio jausmo žmogus dažniausiai nesuvokia. Pavyzdžiui, gyvates vaizduojančius paveikslėlius parodžius jų bijantiems žmonėms, prie odos prijungti jutikliai užfiksuos susijaudinimą išduodančius prakaito lašus, net jei tiriamieji tvirtins nejaučią jokios baimės. Prakaitas pasirodo net tada, kai gyvačių atvaizdams šmėkštelėjus tiriamieji nė nespėja suvokti, ką matė, o svarbiausia – jie ima jaudintis. Nesiliaujant žadinus pasąmonės emocijų, jos vis stiprėja, kol prasiskverbia į sąmonę. Todėl ir kalbame apie du emocijų lygmenis: sąmoningąjį ir nesąmoningąjį. Tą akimirką, kai žmogus ima suvokti jausmą, jį užfiksuoja kaktinės smegenų skilties žievė.[14]

Už suvokimo slenksčio kirbančios emocijos, net jei nenutuokiame, kad jos ten kirba, gali labai stipriai veikti mūsų suvokimą ir reakcijas. Tarkim, žmogus, kurį ankstų rytą suerzino atsitiktinio praeivio storžieviškumas, ilgai neatsikratydamas irzulio, įsižeidžia be jokios priežasties ir visiems piktai atsikerta. Jis gali ir nenumanyti, kad dirglumas jo vis dar neapleidžia, ir net nustebti, kam nors atkreipus į tai dėmesį. Nesuvokti jausmai nesiliauja kunkuliavę ir vertę jį elgtis atžariai tol, kol ima suvokti savo reakciją, tai yra kol ši užregistruojama smegenų žievėje. Tada, apmąsčius tai, kas atsitiko, galima atsikratyti rytą apnikusių jausmų, pakeisti požiūrį ir praskaidrinti nuotaiką. Taip emocinė savivoka padeda rastis kitai esminei emocinio intelekto savybei – gebėjimui atsikratyti blogos nuotaikos.

5
AISTRŲ VERGAI

Palaimintas, kieno dvasia ir kraujas
Sulydyti taip darniai, kad jisai
Nėra švilpynė pirštuose Fortūnos,
Juo griežiančios. Suraskite man žmogų,
Kurs nevergautų aistrai, – ir aš jį
Nešiosiu gyvą gilumoje širdies...

Hamletas savo draugui Horacijui

Ne vergavimas aistrai, o savitvarda, gebėjimas atsispirti nepalankioms Fortūnos siunčiamoms emocinėms audroms buvo laikomi dorybe nuo Platono laikų. Senovės graikai šiai savybei apibūdinti vartojo žodį *sophrosyne.* Jį išvertusiam graikų mokslininkui Peidžui Diubua (Page DuBois) prireikė ne vieno žodžio – „rūpestingumas ir asmeninio gyvenimo intelektas; subtili pusiausvyra ir išmintis". Romėnai ir ankstyvoji Krikščionių bažnyčia šią savybę vadino *temperantia* – nuosaikumu, santūrumu, šėlstančių emocijų sutramdymu ir pažabojimu. Svarbiausias siekis yra išlaikyti pusiausvyrą, o ne slopinti jausmus, nes visi jie turi savo vertę ir prasmę. Gyvenimas be aistros taptų nykia abejingumo dykuma, užpuščiusia paties gyvenimo prasmingumą. Tačiau, Aristotelio tvirtinimu, reikia tik deramų emocijų, o jausmų – atitinkančių aplinkybes. Per daug prislopinti jausmai sukuria nuobodulio ir nykumos atmosferą, o nesuvaldomi, nenumaldomi jausmai virsta patologiškais – beribiu sielvartu, graužiančiu nerimu, šėlstančiu pykčiu ar maniakišku dirglumu.

Kančią sukeliančių jausmų pažabojimas yra emocinės gerovės prielaida; kraštutinumai – per stiprios ar per ilgai persekiojančios emocijos – išmuša mus iš pusiausvyros. Žmogus neturi pasiduoti vienam

jausmui. Nuolatos laimingi žmonės man primena keistą aštuntojo dešimtmečio mielų, saldžių šypsenų madą. Galima būtų ilgai kalbėti apie didžiulę kančios įtaką kūrybai ir dvasiniam gyvenimui, apie kančios galią išgydyti sielą.

Sėkmės ir nesėkmės yra gyvenimo druska, tačiau vienos turi atsverti kitas. Mūsų širdys neklysdamos atpažįsta emocijų pusiausvyrą, nulemiančią gerą savijautą – bent jau tokia išvada buvo padaryta tiriant vyrų ir moterų nuotaikas, kurias fiksavo patys tą akimirką, kai tik gaudavo nurodymą kiekvienam specialiai įteiktu nešiojamuoju garso davikliu.[1] Norint gerai jaustis, visai nebūtina vengti nemalonių jausmų, svarbiausia, kad audringi jausmai neprasmuktų nepastebėti ir nepražudytų puikios nuotaikos. Net pratrūkus pykčiui ar užgriuvus slogiai nuotaikai galime manyti, jog viskas yra gerai, jeigu tik buvome patyrę tiek pat džiaugsmo ir malonių akimirkų. Šie tyrimai taip pat patvirtino, kad emocinis intelektas nepriklauso nuo mokslumo, o pažymiai ir intelekto koeficientas nesusiję arba menkai susiję su gera emocine savijauta.

Kaip sąmonėje nuolat kirba mintys, taip nenurimsta ir emocijų virpesiai. Žmogaus, kuriam paskambinsite šeštą valandą ryto, nuotaika bus vienokia, o paskambinus septintą vakaro – jau kitokia. Suprantama, vieną rytą jo nuotaika nebus tokia pat kaip kitą rytą, bet jeigu ji išsilaiko nepakitusi savaičių savaites, kelis mėnesius, tai žmogaus dvasinė būsena tikrai gera. Pasirodo, be galo stiprius jausmus patiriame palyginti retai. Didžiuma mūsų tarsi riedame „linksmaisiais kalneliais" – vis bėgiais, vis bėgiais, tik retkarčiais krestelimi posūkiuose.

Ir vis dėlto jausmų priežiūra truputį primena darbą be pabaigos: kad ir ką veiktume, o ypač laisvalaikiu, nesiliaujame rūpinęsi nuotaika. Ją pagyvinti stengiamės skaitydami romaną, žiūrėdami televizorių ar susitikę su draugais. Saviguodos menas yra vienas svarbiausių žmogiškųjų gebėjimų. Kai kurie psichoanalitikai mąstytojai, tokie kaip Džonas Boulbis (John Bowlby) ir D. V. Vinikotas (D. W. Winnicott), pastarąją savybę laiko viena svarbiausių psichinių priemonių. Jie tvirtina, jog emociškai sveiki kūdikiai išmoksta save nuraminti mėgdžiodami savo globėjų elgesį ir taip išvengia skaudžių emocinio proto sukrėtimų.

Kaip jau įsitikinome, smegenų sandara yra tokia, jog nuo mūsų nepriklauso arba beveik nepriklauso, kada ir kokie būtent jausmai mus užplūs, mes tik šiek tiek numanome, kaip ilgai jie truks. Kalbame ne apie įprastus jausmus – liūdesį, susirūpinimą ar pyktį, kurie per tam tikrą laiką praeina savaime arba mums patiems pasistengus. Tačiau jei tie patys jausmai tampa per daug stiprūs ir užtrunka per ilgai, jie virsta kankinama kraštutinybe – neatslūgstančiu nerimu, nevaldomu pykčiu, depresija. Kai šie jausmai tampa nebepakeliami ir nebesuvaldomi, prireikia vaistų ar psichoterapijos, arba ir vaistų, ir psichoterapijos.

Jei emocinės smegenys nuolat dirginamos taip stipriai, kad žmogus priverstas griebtis vaistų, jo savireguliacija neabejotinai sutrikusi. Visgi net du trečdaliai kamuojamų maniakinės depresijos nuo šios ligos niekados nesigydė. Tačiau ličio preparatai ar naujesni vaistai įstengia nutraukti uždarą grandinę, kurią sudaro ligai būdingos būsenos (paralyžiuojančią depresiją chaotiškai keičia pakilios nuotaikos ir didybės manijos, sumišusios su pykčiu bei susierzinimu, protrūkiai). Viena problema kyla dėl to, kad sergančius maniakine depresija priepuolio metu užplūsta toks pasitikėjimas savimi, kad net katastrofiški jų sprendimai nepaakina kreiptis pagalbos. Labai sutrikus emocijoms, geriausias būdas padėti ligoniui – psichiatrinis gydymas.

Tačiau kai tenka atsikratyti šiaip prastos nuotaikos, belieka pasikliauti savimi. Deja, pastangos toli gražu ne visada esti vaisingos, bent jau Keis Vestern Rezerv universiteto psichologė Diana Tais (Diane Tice) prie tokios išvados priėjo, kai apklaususi daugiau kaip keturis šimtus vyrų ir moterų išsiaiškino jų strategiją blogai nuotaikai įveikti ir pasirinktos taktikos efektyvumą.[2]

Ne kiekvienas sutiks su filosofine prielaida, kad bloga nuotaika turi būti įveikiama. Kaip nustatė Diana Tais, apie penki procentai žmonių yra vadinamieji „nuotaikos grynumo" šalininkai, niekada nesistengę keisti savo nuotaikų, nes, jų nuomone, visi jausmai yra „tikri" ir turi būti išgyventi, kad ir kaip slėgtų. Kita grupė žmonių nuolatos stengėsi prasčiau nusiteikti dėl pragmatinių priežasčių: tai gydytojai, kurie rengėsi pranešti pacientams blogas naujienas, visuomenės veikėjai, kurstantys savyje nepakantumą neteisingumui, kad veiksmingiau su juo

kovotų; vienas jaunuolis prisipažino kurstęs savyje pyktį netgi norėdamas užsistoti jaunylį brolį, kurį žaidimų aikštelėje nuskriaudė draugai. O kai kurie žmonės tiesiog makiaveliškai manipuliuoja savo nuotaikomis: mokesčių rinkėjai, pavyzdžiui, sąmoningai įpyksta nuolat, kad prigriebtų skolininkus.[3] Tačiau išskyrus šiuos ir retus panašius atvejus, kiti apklaustieji tvirtino, kad nuotaikos juos valdo. Tyrimų duomenys apie žmonių pastangas atsikratyti blogos nuotaikos yra gana painūs.

ĮNIRŠIO ANATOMIJA

Įsivaizduokite, kad važiuojate automobiliu savo eile, o neatsargus vairuotojas pavojingai priartėja prie jūsų mašinos. Jeigu nejučia pagalvosite: „Ak, tas šunsnukis!", ši jūsų mintis taps tikro pykčio prologu – jeigu, žinoma, nesiliausite mąstę apie šiurkštų kelių eismo taisyklių pažeidimą bei kerštą: „Jis galėjo į mane atsitrenkti! Neleisiu tam niekšui taip lengvai pasprukti!" Jūsų krumpliai pabąla, nes spaudžiate vairą tarsi smaugtumėte niekdarį. Jūsų kūnas rengiasi ne sprukti, o pulti: jus krečia drebulys, kakta išrasoja, krūtinėje daužosi širdis, veido raumenys sustingsta rūsčia grimasa. Jums kyla noras užmušti tą vaikiną. Tik štai iš paskos važiuojanti mašina jau signalizuoja, kad sulėtinote greitį, ir jūs jau pasirengęs lieti įniršį ant kito vairuotojo. Štai kiek įtampos sukelia neapdairus vairuotojo, įvažiavusio į ne savo juostą, prasižengimas.

O dabar pabandykite įsivaizduoti, kaip viskas vyktų, jei pasisektų situaciją įvertinti neaitrinant savęs. Juk galite pagalvoti: „Gal jis manęs nepamatė, gal taip pasielgė dėl rimtos priežasties, pavyzdžiui, iškilusio pavojaus sveikatai ar gyvybei". Mintys apie tokių priežasčių tikimybę apmaldo pyktį, jis užleidžia vietą gailesčiui, o pažvelgus į situaciją „iš paukščio skrydžio", pyktis sprogsta kaip muilo burbulas. Svarbiausia, ragina Aristotelis, reikia supykti tinkamai, nes įsismarkavusio pykčio dažnai nebesuvaldome ir tampame jo vergais. Bendžaminas Franklinas buvo teisus, tvirtindamas, jog „pyktis niekada neatsiranda be priežasties, tačiau retai toji priežastis esti gera".

Pyktis, žinoma, nėra vienarūšis. Migdolinis kūnas gali įskelti žiežirbą, kuri staiga virsta įniršio, pykčio neatsakingam, pavojų sukėlusiam vairuotojui liepsna. Tačiau kitame emocinės sekos gale esanti naujoji smegenų žievė tikriausiai pateikia geriau apgalvotus sprendimus, pavyzdžiui, šaltakraujišką keršto planą arba pyktį dėl nesąžiningumo ar neteisybės. Dažniausiai toks apgalvotas pyktis, kaip sakė Franklinas, turi „gerą priežastį" arba bent atrodo, kad ją turi.

Iš visų nuotaikų žmonės galbūt labiausiai norėtų išvengti pykčio. Psichologė Diana Tais nustatė, jog jį suvaldyti sunkiausia. Tikra tiesa: iš visų neigiamų emocijų mus dažniausiai suvedžioja pyktis. Mintyse suradus įtikinamų argumentų pykčiui pateisinti, protas sugundomas jam nesipriešinti. Priešingai nei liūdesys, pyktis suteikia jėgų, net drąsos. Jo galią sugundyti ir įtikinti paremia susiklosčiusi nuomonė, kad pyktis yra nesuvaldomas, kad jo nedera tramdyti, o jei šis prasiveržia sukeldamas „katarsį" – tik į gerą. Greičiausiai kaip atsvara šiai niūriai nuomonei radosi priešinga jai: pykčio išvengti visiškai įmanoma. Tačiau tyrimų duomenys neparemia nė vieno iš šių požiūrių, jie yra klaidinantys, o gal apskritai laikytini mitais.[4]

Kaip piktos mintys kursto pyktį, taip numaldyti jį geriausiai pavyksta atsikratant piktų minčių, tas mintis paneigiant. Kuo ilgiau mąstome apie tai, kas mus supykdė, tuo daugiau „geresnių" priežasčių pykti ir pasiteisinimų galime sugalvoti. Svarstant pyktis tarpsta, o į viską pažvelgus iš kito taško jis ima vysti. Diana Tais nustatė, jog geriausias būdas pykčiui numalšinti – iš naujo blaiviai įvertinti situaciją.

Augantis įniršis

Šį teiginį paremia ir Alabamos universiteto psichologo Dolfo Zilmano (Dolf Zillmann), kuris ilgai eksperimentuodamas kruopščiai išmatavo pyktį ir ištyrė įniršio sandarą, išvados.[5] Pyktį, kurio šaknys siekia pasirinkimą pulti, o ne sprukti (kalbama apie reakciją „sprukti arba pulti"), Zilmanas sieja su visų patiriama pyktį žadinančia emocija – iškilusio pavojaus jausmu. Jį pagimdo ne vien fizinė grėsmė, bet ir – net gerokai dažniau – tariama grėsmė savigarbai ir orumui, kam

nors pasielgus su jumis neteisingai ar šiurkščiai, užgauliai ar negarbingai, sužlugus planams siekiant svarbaus tikslo. Tai suvokus sužadinama limbinė sistema, smegenys patiria dvejopą poveikį. Pirma, išsiskiriant katecholaminams staiga plūsteli energija, kurios, anot Zilmano, užtenka „vienam ryžtingų veiksmų etapui", pavyzdžiui, „sprukti arba pulti". Per kelias minutes, kol plūsta toji energija, kūnas spėja tinkamai pasirengti pulti arba greitai sprukti – žiūrint, kaip emocinės smegenys įvertins galimybę pasipriešinti.

Tuo tarpu kitas migdolinio kūno sukeltas virpesys, veikdamas nervų sistemą per antinksčių ir smegenų žievės ryšį, sukelia visuminio pasirengimo veikti būseną, kuri išsilaiko daug ilgiau, negu trunka energijos antplūdis išsiskiriant katecholaminams. Nuo bendro antinksčių ir smegenų žievės sužadinimo, galinčio tęstis valandų valandas ar net ištisas dienas, priklauso išskirtinis emocinių smegenų pasirengimas reaguoti tučtuojau. Šis antinksčių ir smegenų žievės sužadinimas panašus į sėdėjimą ant parako statinės: žmonės yra ypač greiti supykti, jeigu jau prieš tai buvo sujaudinti ar suerzinti. Stresas, kad ir koks jis būtų, sužadina antinksčius bei smegenų žievę ir sudaro sąlygas pykčiui įsiplieksti. Todėl kiekvienas po įtemptos ir sunkios darbo dienos namo grįžęs žmogus, ypač jei dar išvakarėse vaikai per daug triukšmavo ar kėlė netvarką, yra toks greitas supykti dėl menkiausios priežasties. Jei ne šios aplinkybės, emocijų protrūkis tikrai negrėstų.

Prie tokios išvados Zilmanas priėjo atlikęs daugybę kruopščių eksperimentų. Pavyzdžiui, jo pagalbininkas tyčia provokuodavo tiriamuosius, laidydamas kandžias pastabas savanoriams – vyrams ir moterims. Vėliau, parodžius malonų arba slegiantį filmą, savanoriams buvo suteikiama galimybė atsilyginti erzintojui sprendžiant, ar tariamasis kandidatas yra tinkamas įsidarbinti. Žmonių nuomonių tvirtumas pasirodė besąs tiesiogiai proporcingas matyto filmo sukeltiems jausmams: mačiusieji slegiantį filmą buvo piktesni, jų vertinimai buvo griežčiausi.

Pyktis veši pykstant

Dolfo Zilmano tyrinėjimai padeda paaiškinti pykčio kaitą įprastoje šeimyninėje dramoje, įvykusioje mano akyse vienoje parduotu-

vėje. Prekybos centre tarp prekių lentynų išgirdau jaunos mamos pabrėžtinai tariamus žodžius sūneliui, gal trejų metų berniukui: „Padėk... ją... į vietą!". „Bet aš jos noriu!" – proverksmiais ištarė vaikas, dar tvirčiau glausdamas javainių dėžutę. „Padėk ją į vietą!" – pakartojo moteris dar garsiau ir pikčiau.

Tą akimirką prekių vežimėlyje sėdėjusi jos dukrelė numetė ant grindų čiulpiamųjų saldainių stiklainėlį. Šiam sudužus, mama sušuko: „Na, va!", pliaukštelėjo mažylei per užpakalį, stvėrė iš sūnelio rankų javainių dėžutę ir paskubomis įgrūdo ją į artimiausią lentyną, tada, sugriebusi vaiką per liemenį, nudūmė stumdama pavojingai svirduliuojantį vežimėlį. Jos dukrelė klykė, o sūnelis, mataruodamas kojomis, šaukė: „Paleisk mane, paleisk mane!"

Zilmanas nustatė, jei provokuojant staigų emocinį išpuolį žmogaus kūnas jau buvo įsitempęs kaip anos dviejų vaikų mamos, vėlesnė emocija, tiek pyktis, tiek nerimas, yra ypatingai intensyvi. Paprastai taip atsitinka įtūžus. Tyrinėtojas konstatuoja, jog įsiplieskiantis pyktis yra „provokacijų grandinė, kurios kiekvienoje grandyje kyla sunkiai nutraukiama sužadinimo reakcija". Šioje grandinėje iškilusios naujos provokuojančios mintys ar sąvokos esti kaip pakelta sklendė kitiems migdolinio kūno sužadintiems katecholaminų antplūdžiams. Jie vis stiprėja, nes kiekvienas antplūdis perima ankstesnio hormonų antplūdžio jėgą. Antras antplūdis įvyksta dar nenuslūgus pirmam, o pastarųjų dviejų sąskaita – trečias. Taip bangai vejantis anksčiau praūžusią sparčiai stiprėja fiziologinis kūno sujaudinimas. Šis jėgų plūsmas vėliau paskatina supykti ir vėl, dar stipriau negu anksčiau. Taigi pykstant pyktis auga, kaitindamas emocines smegenis. Proto nesutramdytas ir virtęs įtūžiu, jis lengvai perauga į smurtą.

Tokiu metu žmonės esti neatlaidūs ir nesileidžia perkalbami; visos jų mintys sukasi tik apie kerštą ir atsakomuosius veiksmus, nesusimąstant apie pasekmes. Toks susijaudinimo laipsnis, Zilmano žodžiais tariant, „sukuria iliuziją, jog žmogus yra galingas ir nepažeidžiamas, tai gali įkvėpti ir paskatinti smurtą", kadangi įtūžusysis, „nebegirdėdamas proto balso", reaguoja pačiu primityviausiu būdu. Limbinis impulsas visa užgožia. Veikiama vadovaujantis žiauriausiomis gyvenimo pamokomis.

Balzamas pykčiui malšinti

Pateikęs pykčio sandarą, – Dolfas Zilmanas siūlo du būdus jam numalšinti. Psichologas rekomenduoja bent minutėlę liautis pykti ir blaiviai pasverti įtūžį sukėlusias mintis, nes pyktį ir kursto pirminis jį įžiebusių veiksmų įvertinimas ir pakartotinis tų veiksmų apmąstymas. Kuo ankstesnėje pykčio stadijoje tai padaroma, tuo geriau. Pyktį galima ir visiškai nuslopinti, jeigu jam dar stipriai neįsiplieskus atsiranda švelninančių aplinkybių.

Išmanymo, kaip galima nuslopinti pyktį, galią atskleidė vienas iš Zilmano tyrimų. Jo pagalbininkas storžieviškai įžeidinėjo ir provokavo savanorius eksperimento dalyvius, o šie, gavę progą atsimokėti jam tuo pačiu (prastai įvertindami jo galimybę eiti tam tikras pareigas), piktdžiugiškai ja pasinaudodavo. Kartą taip įkiršinus savanorius ir dar neleidus jiems atsiteisti, padėjėja netikėtai pakvietė erzintoją prie telefono. Išeidamas vyras ir jai mestelėjo kandžią pastabą. Tačiau moteris neįsižeidė ir ramiai visiems paaiškino, jog tam žmogui dabar esą labai sunku, jis jaučiąs didelę įtampą prieš artėjantį įvertinimą. Po tokio paaiškinimo suerzinti eksperimento dalyviai nepasinaudojo jiems suteikta galimybe atsilyginti storžieviui ir jį netgi užjautė.

Tokia padėtį švelninanti informacija padeda iš naujo įvertinti pyktį sukėlusias aplinkybes ir numaldyti neigiamus jausmus. Tačiau šios priemonės, kaip nustatė Zilmanas, veiksmingos tada, kai pykstama vidutiniškai, o tikro įniršio nuslopinti nebegali, nes įniršusieji, pasak tyrinėtojo, „nesugeba susivokti", kitaip tariant, blaiviai mąstyti. Kai įsiūtis visiškai užtemdo protą, žmonės nebepaiso jokių švelninančių aplinkybių ir, anot Zilmano, „prabyla pačiais grubiausiais žodžiais".

„Atvėsimas"

Būdamas trylikos metų, kartą supykęs išėjau iš namų ir prisiekiau atgal nebegrįžti. Buvo puiki vasaros diena. Žingsniavau mielomis gatvelėmis, kol vidudienio ramybė ir grožis mane nuramino. Po kelių valandų atlyžęs ir atgailaudamas grįžau namo. Nuo tada kaskart, kai supykstu, einu pasivaikščioti. Tai man labiausiai padeda.

Čia pateikiama ištrauka iš vieno pirmųjų mokslo darbų apie pyktį, parašyto 1899 metais.[6] Dar vienas būdas nuslopinti pyktį: neutralioje aplinkoje, kurioje nėra papildomų pykčio dirgiklių, reikia palaukti, kol „atvės" smegenys ir nuslūgs adrenalino banga. Pavyzdžiui, įpykusiems asmenims patartina kurį laiką nesimatyti, liautis kurstčius priešiškas mintis ir maloniai prasiblaškyti. Prasiblaškymas, kaip pastebėjo Zilmanas, yra veiksmingas nuotaikos keitimo įrankis: juk sunku išlikti piktam smagiai leidžiant laiką. Tačiau pirmiausia reikia nusiraminti tiek, kad būtų galima pramogauti.

Zilmano atlikti pykčio įsiplieskimo ir slopinimo tyrimai paaiškina daugelį Dianos Tais „atrastų" būdų, paprastai žmonių taikomų maldant pyktį. Vienas tokių paveikių būdų – kol atslūgs įkarštis, kur nors vienam išvykti. Daugelis vyrų tokį būdą supranta kaip pasivažinėjimą automobiliu – vairuodami jie „atvėsta" (tas, pasak Tais, paskatino ją važinėti atsargiau). Saugesnis būdas – ilgas pasivaikščiojimas. Intensyvi mankšta taip pat padeda nusiraminti. Tinkami ir kiti atsipalaidavimo būdai, pavyzdžiui, gilus kvėpavimas, raumenų atpalaidavimas, padedantys nuraminti įsiaudrinusį kūną. Žodžiu, veikla atitraukia žmogų nuo to, kas gali kelti pyktį. Intensyvūs fiziniai pratimai taip pat slopina pyktį, nes po didelio fizinio krūvio kūnas grįžta į ramesnį ritmą.

Tačiau nusiraminimas nebus veiksmingas, jei piktos mintys tebebus kurstomos, nes kiekviena iš jų yra mažutis dagtis prie pykčio parako statinės. Atsipalaidavimo kokybę lemia gebėjimas sustabdyti piktų minčių srautą. Nagrinėdama žmonių taikomus pykčio pažabojimo būdus, Diana Tais nustatė, jog prasiblaškymas labai padeda įveikti pyktį: televizijos laidos ar filmo stebėjimas, skaitymas ir panašūs užsiėmimai išvaiko piktas mintis ir nuslopina įniršį. Tačiau mokslininkė pastebėjo, jog pataikavimas sau, pavyzdžiui, apsipirkimas ar valgymas, reikiamo poveikio neduoda. Juk vaikštinėjant po parduotuvę ar žiaumojant šokoladinį pyragą galima ir toliau kuo puikiausiai puoselėti negeras mintis.

Čia paminėti būdai papildo Djuko universiteto psichiatro Redfordo Viljamso (Redford Williams), siekusio padėti priešiškai nusiteikusiems ir širdies ligomis linkusiems sirgti žmonėms įveikti savo dirglu-

mą, sukurtus ir ištobulintus būdus.[7] Vienas jo patarimų – sąmoningai sulaikyti vos užsimezgusias ciniškas ar priešiškas mintis ir jas užrašyti. Kai šios mintys užfiksuojamos, jas lengviau apsvarstyti, rasti joms kontrargumentų. Tačiau, pasak Zilmano, šis būdas veiksmingas tol, kol pyktis neperaugo į įniršį.

Klaidingas įsitikinimas, kad išlieti pyktį naudinga

Kartą Niujorke tiesiai priešais taksi, kuriuo važiavau, sustojo jaunuolis, praleisdamas kitus automobilius ir laukdamas, kol galės pereiti gatvę. Taksi vairuotojas nekantraudamas ėmė signalizuoti ir ženklais rodyti, kad šis pasitrauktų iš kelio. Rūsčiai pažvelgęs, jaunuolis atsakė nepadoriu gestu.

– Tu, kalės vaike! – sušuko vairuotojas, grėsmingai tuo pat metu spausdamas akceleratoriaus ir stabdžių pedalus. Nenoromis pasitraukęs nuo pavojingo automobilio, jaunuolis dar spėjo jam smogti kumščiu. Atsakydamas į tai taksistas įkandin pažėrė virtinę keiksmų. Po kurio laiko vis dar suirzęs vairuotojas man tarė:

– Negali leisti, kad tave apdrėbtų mėšlu. Reikia duoti tinkamą atkirtį! Tai bent jau pagerina savijautą.

Katarsis – įniršio išliejimas – kartais garbinamas kaip pykčio suvaldymo būdas. Mėgstama sakyti: „Tai padeda geriau jaustis". Tačiau, remdamasis tyrimų duomenimis, Zilmanas pateikė argumentų, paneigiančių šią nuomonę. 1950 metais psichologams, tyrusiems katarsio pasekmes, pavyko nustatyti, jog išlietas pyktis nenuslopsta arba nuslopsta menkai (nors dėl gundančios pykčio prigimties žmonės gali jausti pasitenkinimą).[8] Žinoma, esant tam tikroms aplinkybėms išsiplūsti gali būti naudinga: pavyzdžiui, kai pyktis išliejamas tiesiai adresatui ir taip atkuriamas teisingumas arba kai tokiu būdu sustabdomas netinkamai elgęsis žmogus ir suvaržoma jo galimybė keršytauti. Tačiau kadangi pykčiui būdingos padegamosios savybės, tai lengviau pasakyti nei padaryti.[9]

Diana Tais nustatė, jog vienas blogiausių būdų nuslopinti pyktį – jį išlieti: įniršio proveržiai paprastai sužadina emocines smegenis, to-

dėl žmonės ne nusiramina, o dar labiau įsiunta. Pasak mokslininkės, įpykę žmonės tokį nusiteikimą stengiasi išlaikyti, o ne jo nusikratyti. Daug geriau, kai žmogus pirma nurimsta, o tik po to konstruktyviai ir argumentuotai siekia išspręsti kivirčą. Kartą girdėjau, kaip tibetiečių mokytojas Chogyam Trungpa, atsakydamas į klausimą, kaip geriausia elgtis apimtam pykčio, patarė: „Neslopink jo, bet ir nieko nedaryk jo vedamas".

NERIMO SLOPINIMAS: KAM JAUDINTIS?

Regis, prakiuro duslintuvas! Plerpia... Reikėtų nuvažiuoti į dirbtuves jį pataisyti... Bet tai brangu... Teks paimti pinigų iš Džeimio koledžo sąskaitos... O kas bus, jei neišgalėsiu mokėti už jo mokslą? Praėjusios savaitės jo mokymosi rezultatai nedžiugina... Jei Džeimio pažymiai bus tokie prasti, jis nepateks į koledžą... Tas duslintuvas taip kriokia...

Tokios nerimą žadinančios mintys nepaliaujamai sukasi galvoje, viena rūpesčių virtinė veja kitą – panašiai kaip prastoje melodramoje. Čia pateiktą pavyzdį pasiūlė Pensilvanijos valstijos universiteto psichologai Lizabeta Romer (Lizabeth Roemer) ir Tomas Borkovecas (Thomas Borkovec). Jų atlikti nerimo – visų rūpesčių šerdies – tyrimai padėjo suteikti šiai problematikai mokslo statusą.[10] Suprantama, nerimo apimtam žmogui sunku jį pažaboti. Tačiau konstruktyviai mąstant, nors tai labai panašu į nerimavimą, galima rasti išeitį. Iš tikrųjų nerimas – tai budrumas galimo pavojaus akivaizdoje. Jis neabejotinai labai svarbus evoliucijai, vykstant natūraliajai atrankai. Kai baimė sudirgina emocines smegenis, kilęs nerimas padeda sutelkti dėmesį į pavojų, o smegenys priverčiamos tučtuojau imtis to reikalo, visus kitus rūpesčius atidėjus į šalį. Nerimavimas tam tikra prasme yra numatymas to, kas galėtų įvykti negero ir kaip tą įveikti. Nerimo paskirtis – rasti išganingų būdų pavojams nugalėti ar užbėgti jiems už akių.

Sunkumų atsiranda tada, kai nerimas tampa lėtinis, nuolat kartojasi ir nepadeda rasti geresnės išeities. Nuodugnūs tokio nerimo tyri-

mai parodė, kad jam būdingi visi nestipraus emocinio išpuolio bruožai: jis atsiranda tarsi iš niekur, yra nevaldomas, kelia susierzinimą, yra nepaaiškinamas. Be to, šio jausmo apimtas žmogus beatodairiškai ir neieškodamas išeities visą dėmesį sutelkia ties rūpestį sukėlusia problema. Jeigu jis nebepajėgia ištrūkti iš uždaro nerimo rato, šis perauga į tikrus nervinius išpuolius: įvairias baimes, panikos priepuolius, įkyrumus bei priverstinius veiksmus. Visi šie sutrikimai pasireiškia skirtingai: apėmus kokiai nors baimei nuolat dėl ko nors nuogąstaujama; apsėdus įkyrumui nepaliaujama svarstyti, kaip išvengti kokios nors nelaimės; panikos sukaustyti žmonės bijosi mirties ar galimo priepuolio.

Visais čia išvardytais atvejais nerimas varo apsėstąjį iš proto. Viena moteris buvo apimta švaros manijos: ji keletą kartų per dieną po keturiasdešimt penkias minutes prausėsi duše, dvidešimt ar daugiau kartų per dieną po penkias minutes plovė rankas, niekur nesėdo prieš tai nesterilizavusi tos vietos spiritu. Visi šie ritualai užimdavo didesnę dalį dienos. Neliesdavo ji ir vaikų ar gyvulių – jie buvo „per daug purvini". Šių priverstinių veiksmų pagrindas – liguista mikrobų baimė. Moteris nuolat baiminosi, kad kuo nors užsikrėtusi susirgs ir numirs.[11]

Pacientė, kuri buvo gydoma nuo „generalizuoto nerimo sutrikimo" (psichikos sutrikimas, pasireiškiantis nuolatine nerimo būsena), sutiko garsiai išreikšti savo nuogąstavimus:

> Ko gero, man nepavyks. Tai gali atrodyti pernelyg dirbtina, o natūraliai man gali neišeiti. Jeigu man nesiseks, aš niekada nepasveiksiu.[12]

Šis nerimavimo dėl nerimo pavyzdys rodo, kaip ir menkiausi būgštavimai gali virsti mintimis apie viso gyvenimo nelaimę: „Aš niekada nepasveiksiu". Tokias mintis lydintis nerimas galiausiai perauga į katastrofos nuojautą. Nerimas paprastai reiškiasi žodžiais, o ne vaizdiniais, jis visada ką nors šnabžda protui į ausį. Norint tą jausmą įveikti, į šią jo savybę būtina atsižvelgti.

Mėgindami rasti būdą nemigai išgydyti, Tomas Borkovecas ir jo kolegos pradėjo tirti nerimo jausmą. Kaip buvo pastebėta, jis pasireiškia dviem būdais: kognityviuoju, t. y. nerimastingomis mintimis, ir

somatiniu, pavyzdžiui, tokiais fiziologiniais simptomais kaip prakaitavimas, širdies ritmo padažnėjimas, raumenų įsitempimas. Borkovecas nustatė, kad labiausiai nemigos kamuojamus žmones vargina ne somatinis dirglumas – užmigti neleidžia įkyrios mintys. Nerimo apsėsti žmonės negali liautis dėl visko jaudinęsi, kad ir kaip norėtų miego. Užmigti jiems pavyktų tik tada, jeigu jie atsikratytų kamuojančių rūpesčių, pasiduotų atsipalaidavimo pojūčiui. Kitaip tariant, nuslopinti jaudulį galima kitur nukreipus dėmesį.

Tačiau daugelis nerimo apimtų žmonių, regis, to nepajėgia padaryti. Borkoveco nuomone, taip yra todėl, kad nerimavimas tampa stipriu įpročiu. Šis jausmas, atrodo, turi ir teigiamą pusę: paprastai nerimaujama dėl realių grėsmių ir pavojų. Nerimo paskirtis – kai jis pagrįstas – modeliuoti tykančius pavojus ir numatyti būdus jiems įveikti. Tačiau nerimo vaisiai ne visada geri. Ypač nuolatinis nerimas trukdo nauju kampu pažvelgti į problemas ir su jomis susidoroti. Neieškodami jokios išeities, nerimo apsėsti žmonės dažniausiai tik nepaliaujamai mąsto apie pavojų, pasiduoda blogoms nuojautoms, o jų mintys bergždžiai blaškosi toje pačioje plokštumoje. Nuolatiniai nerimautojai dažnai jaudinasi nepagrįstai, jie įžvelgia pavojų ten, kur kiti jo nė nepastebi.

Tačiau tie žmonės Borkovecui prisipažįsta, kad nesibaigiantis, pats save kuriantis niūrių, baimės valdomų minčių ratas jiems padeda. Kodėl kyla nerimas, kaip jis išauga, tapdamas tiesiog psichine priklausomybe? Borkoveco teigimu, įprotis nerimauti stiprėja panašiai kaip tikėjimas prietarais. Nerimaujama dėl daugelio dalykų, kurie vargu ar kada nors įvyks: mylimo žmogaus žūties per lėktuvo katastrofą, bankroto ir pan. – o tai, bent jau pirmykštėms limbinėms smegenims, turi kažkokios magijos. Kaip ir amuletas, saugantis nuo galimos nelaimės, nerimas psichologiškai tarsi užbėga už akių pavojui, dėl kurio jaudinamasi.

Nerimo paskirtis

Suviliota žurnalistinio darbo, iš Vidurio vakarų valstijos ji persikraustė į Los Andželą. Tačiau netrukus leidinį nupirko kitas leidėjas, ir moteris liko be darbo. Tapusi laisvai samdoma žurnaliste

ir neturėdama nuolatinių pajamų, ji arba būdavo užsivertusi darbu, arba jo iš viso neturėdavo ir net nepajėgdavo sumokėti nuomos mokesčio. Moteris ėmė vengti kalbėtis telefonu, o kartą nebeišgalėjo įsigyti sveikatos draudimo. Tas ypač slėgė: ji labai nerimavo dėl savo sveikatos, kiekvienas galvos skausmas jai rodėsi kylantis dėl smegenų auglio, kur nors važiuodama ji baimindavosi padaryti avariją. Moteris nuolat buvo pasinėrusi į savo rūpesčius, jautėsi atsidūrusi nevilties liūne. Ji prisipažino, kad nerimas jai tapo kone narkotiku.

Tomas Borkovecas netikėtai atrado vieną rūpesčio privalumą. Paskendę rūpesčiuose žmonės, rodos, nebepastebi jų sukeliamų nerimo pojūčių – paspartėjusio širdies ritmo, išrasojusios kaktos, kūno drebulio. Ir toliau nesiliaujant mąsčius apie rūpesčius, nerimas truputėlį nuslopsta, tą bent jau rodo širdies ritmas. Viskas vyksta maždaug tokia seka: susirūpinimo apimtas žmogus pastebi įvairius apie tariamo pavojaus grėsmę bylojančius ženklus; įsivaizduojama nelaimė pradeda kelti nerimą; po to užvaldo nesibaigiantis sielvartingų minčių srautas, skatinantis kitas gąsdinančias temas; dėmesys prikaustomas prie naujų minčių, nukreipiančių protą nuo pradinio bauginančios nelaimės vaizdinio. Pasak Borkoveco, vaizdiniai yra stipresni psichologinio nerimo sukėlėjai nei mintys, todėl nerimaujančiam žmogui apie galimą nelaimę geriau mąstyti, nei ją įsivaizduoti. Tada rūpinimasis stiprėja kaip tam tikras paties nerimo priešnuodis.

Tačiau nesiliaujantis rūpinimasis kartu ir žlugdo, nes įgauna stereotipinių, sustingusių minčių pavidalą ir neskatina kūrybiškai mąstyti bei ieškoti problemų sprendimo būdų. Šį nelankstumą atskleidžia ne tik įkyrios besikartojančios mintys, – jis išryškėja ir nervų sistemos lygmeniu: regis, tai tam tikras smegenų žievės sąstingis, emocinių smegenų negebėjimas pakankamai lanksčiai reaguoti į besikeičiančias aplinkybes. Kitaip tariant, nuolatinis rūpinimasis kiek apmalšina nerimą, tačiau pačios problemos neišsprendžia.

Nuolatiniai panikuotojai, deja, negali pasinaudoti jiems dažniausiai duodamu patarimu: „Liaukis nerimavęs" (arba dar prastesniu: „Nesirūpink ir būk laimingas"). Kadangi nuolatinę savigraužą skatina mig-

dolinio kūno veikla, ji pasireiškia netikėtai. Kartą sužadinta, ji ilgai nesiliauja – tokia esminė jos savybė. Atlikęs daug bandymų, Borkovecas vis dėlto rado gana paprastų būdų net ir labiausiai užkietėjusiems savigraužoms padėti atsikratyti šio nelemto įpročio.

Pirmas žingsnis – tai savivoka, leidžianti aptikti vos prasikalusius nerimo daigus, kai trumpai pasirodęs tariamos nelaimės vaizdinys sužadina rūpinimosi-nerimo ciklą. Borkovecas moko žmones pastebėti nerimo signalus, ugdo gebėjimą atpažinti jo priežastimi galinčias tapti aplinkybes, minėtą būseną žadinančias mintis ir vaizdinius, taip pat fiziologinius nerimo pojūčius. Įgiję patirties, žmonės gali nesunkiai ir vis anksčiau pastebėti prasidedančio nerimo požymius. Jie išmoksta ir atsipalaidavimo pratimų, kuriuos patartina atlikti ne tik iškilus būtinybei, bet ir kasdien.

Vis dėlto vien atsipalaiduoti nepakanka. Labai svarbu nedelsiant pasipriešinti įkyrioms, bauginančioms mintims, kitaip nerimastis vis didės ir galiausiai užvaldys. Taigi kitas žingsnis būtų suabejoti tokiomis mintimis: „Negi tai, ko bijausi, būtinai turi įvykti? Negi nėra jokios kitos galimybės? Ar galėčiau imtis kokių nors veiksmingų žygių? Ar tikrai verta nepaliaujamai mąstyti apie nerimą keliančius dalykus?"

Toks susirūpinimo ir sveiko skepticizmo derinys turėtų veikti kaip nervinio sužadinimo stabdis. Abejonių skatinimas slopina limbinės sistemos keliamą jaudulį. Tokios mintys atpalaiduoja ir kartu pajėgia atremti emocinių smegenų skleidžiamus ir kūnu sklindančius nerimo impulsus.

Tomas Borkovecas nurodo, kad panašios priemonės skatina su nerimu nesuderinamą psichinį aktyvumą. Kai sudaromos palankios sąlygos nerimo priepuoliams kartotis, jis įgyja galios. Tuo tarpu ėmus svarstyti įvairius požiūrio į rūpimą klausimą variantus, apsisaugoma nuo galimybės naiviai patikėti netikra nerimą keliančia mintimi. Šis būdas padėjo atsikratyti įpročio graužtis netgi tiems žmonėms, kurių polinkį nerimauti galima buvo laikyti jau psichikos sutrikimu.

Tačiau tiems asmenims, kurių nerimas peraugo į tokius psichikos sutrikimus kaip fobija, obsesinis kompulsinis sutrikimas ar panikos sutrikimas, patartina imtis gydymo vaistais. Šiuo atveju toks sprendimas –

savivokos požymis – būtų protingiausias. Suprantama, psichoterapijos būdu reikia perorientuoti emocinę seką, kad be vaistų sutrikimas neatsinaujintų.[13]

KAIP ĮVEIKTI MELANCHOLIJĄ

Daugiausiai pastangų prireikia norint atsikratyti liūdesio. Pasak Dianos Tais, žmonės labai išradingai ieško būdų slegiančiai nuotaikai įveikti. Žinoma, liūdesio nereikia vengti, melancholija, kaip ir kitokia nuotaika, turi savo privalumų. Netekties sukeltas liūdesys paprastai atitraukia mus nuo pramogų ir malonumų, padeda susitelkti ties tuo, kas prarasta, ir suteikia jėgų imtis naujos veiklos – bent jau tą kartą. Kitaip tariant, liūdesys padeda laikinai pamiršti buities rūpesčius ir skirti dėmesio apmąstymams. Laikas tarsi sustoja, žmogus gedi dėl netekties, apmąsto jos prasmę ir, psichologiškai atsinaujinęs, vėl imasi planuoti ateitį.

Gedėjimas dėl netekties yra vertingas jausmas, priešingai nei gili depresija. Viljamas Staironas iškalbingai apibūdino „daugelį siaubingų šios ligos pasireiškimų" – neapykantą sau, menkavertiškumo jausmą, „kenksmingą liūdesį ir gūdų niūrumą, blogą nuotaiką, baimę, susvetimėjimo pojūtį ir galų gale stingdantį nerimą".[14] Dar galima paminėti protinį darbą trikdančius veiksnius: „sumišimą, nesugebėjimą susikaupti, užmaršumą", ir tolesnes ligos stadijas – „sveiką protą aptemdančius anarchistinius polinkius" ir „pojūtį, kad protavimą apnuodijo toksiški syvai, neleidžiantys džiaugtis gyvu pasauliu". Pastebimos ir fiziologinės pasekmės: žmogus jaučiasi mieguistas, apatiškas, „sustingęs, nuvargęs ir perdėtai jautrus", taip pat „neramus ir nekantrus". Vėliau niekas nebeteikia malonumo: „Maistas, kaip ir visi juntami dalykai, tampa beskonis". Galiausiai nykstanti viltis perauga į sielvartą – apčiuopiamą lyg fizinis skausmas ir tokį nepakeliamą, jog savižudybė atrodo esanti vienintelė išeitis.

Tokia sunki depresija paralyžiuoja gyvenimą, niekas nepradedama ir neplanuojama. Vien depresijos požymiai rodo, kad gyvenimas

pakibo ant plauko. Staironui nepadėjo nei gydymas vaistais, nei psichoterapija; tik laikas ir saugus prieglobstis ligoninėje išsklaidė jo liūdesį. Tačiau daugeliui žmonių, ypač turintiems ne tokių rimtų negalavimų, psichoterapija gali padėti taip pat gerai, kaip ir gydymas vaistais: prozakas dabar labai madingas, bet yra ir daugybė kitų vaistų, galinčių kiek palengvinti depresiją, ypač gilią.

Tačiau dabar norėčiau išsamiau pakalbėti ne apie tą liūdesio formą, kurią reikia gydyti ligoninėje, o apie įprastinę melancholiją. Yra daug nusiminimo rūšių, kurias žmonės, turėdami vidinių išteklių, gali įveikti patys. Deja, dažniausiai griebiamasi tokių būdų, kurie tik dar labiau pablogina savijautą. Vienas jų – užsisklęsti savyje – prislėgtiesiems dažnai atrodo patrauklus, tačiau jie paprastai pasijunta dar vienišesni ir liūdnesni. Diana Tais mano, kad tinkamiausia kovos su depresija priemonė – bendravimas: ji siūlo eiti pasivaikščioti ar į filmą, neatsisakyti dalyvauti pobūvyje, žodžiu, ką nors veikti kartu su šeima ar draugais. Tokios ir panašios priemonės puikiai veikia, kai norima praskaidrinti žmogui nuotaiką. Tačiau liūdesys nesitrauks, jeigu žmogus tokią progą išnaudos tiktai mąstyti apie jam baimę keliančius rūpesčius.

Iš tikrųjų vienas svarbiausių veiksnių, lemiančių blogos nuotaikos tvarumą, yra tai, kaip ilgai žmonės „gromuliuoja" mintis apie savo bėdas. Apmąstymai apie tai, kas liūdina, ko gero, dar pagilina ir užtęsia depresiją. Ligos atveju rūpestis įgauna kelias formas, priklausančias nuo to, pavyzdžiui, kaip esame pavargę, kiek turime jėgų, kaip sugebame pagrįsti savo poelgius, kaip mums sekasi ką nors nuveikti. Paprastai tokios mintys neskatina veikti ir imtis spręsti iškilusių problemų. Kiti dažnai pasitaikantys rūpesčiai – nerimo sukėlėjai: „užsisklendimas savyje ir nuolatinis galvojimas apie blogą savijautą, nerimas, kad sutuoktinis gali imti bodėtis prislėgtu partneriu, nuogąstavimas praleisti dar vieną bemiegę naktį". Juos vardija psichologė Siuzana Nolen-Heksma (Susan Nolen-Hoeksma) iš Stenfordo, tyrusi liguistą depresija sergančių žmonių mąstyseną.[15]

Prislėgti žmonės kartais aiškina tokią savo mąstyseną tuo, kad jie esą bando geriau save suprasti, tačiau iš tikrųjų liūdesio jausmą puo-

selėja, nesiimdami nieko, kas galėtų praskaidrinti nuotaiką. Todėl gydant depresiją būtų pravartu nuodugniai išnagrinėti jos priežastis. Tai suteiktų nuovokumo ir paskatintų imtis priemonių, galinčių pakeisti depresiją sužadinusias sąlygas. O liūdėjimas nieko nedarant tik dar labiau sunkina padėtį.

Nuolatinis minčių apie savijautą „gromuliavimas" gali tik paaštrinti depresiją ir sudaryti jai dar palankesnes sąlygas keroti. Siuzana Nolen-Heksma pateikia tokį pavyzdį: apimta depresijos pardavėja valandų valandas graužiasi dėl to, kad negauna svarbių užsakymų. Prekių apyvarta tolydžio mažėja, ir ji jaučiasi esanti tikra nevykėlė, kas dar labiau stiprina jos neviltį. Jei ši moteris stengtųsi negalvoti apie ją slegiančius dalykus ir daugiau dėmesio skirtų savo darbui, nebeturėtų laiko liūdėti. Tokiu atveju tikėtina, jog prekybos apyvarta nemažėtų, ir geri darbo rezultatai galėtų įkvėpti moteriai pasitikėjimo savimi bei pagerintų savijautą.

Moterys, kaip pastebėjo psichologė, labiau nei vyrai linkusios užsisklęsti savyje ir pasinerti į apmąstymus. Jos nuomone, šis dėsningumas gali bent iš dalies paaiškinti, kodėl moterys serga depresija dvigubai dažniau nei vyrai. Suprantama, kiti veiksniai taip pat gali turėti tam įtakos – moterys labiau linkusios atskleisti savo liūdesį arba turi daugiau dėl ko gyvenime sielvartauti. Tuo tarpu vyrai dvigubai dažniau nei moterys savo neviltį skandina alkoholio liūne.

Pripažįstama, kad kognityvinė terapija, kurios tikslas – laužyti mąstymo stereotipus, tokia pat veiksminga kaip ir lengvos formos depresijos gydymas vaistais. Be to, ji gana patikimai stabdo ligos atsinaujinimo procesą. Taikomos kartu, šios gydymo priemonės yra itin veiksmingos.[16] Viena yra išmokti suabejoti „gromuliuojamų" minčių pagrįstumu bei prisiminti teigiamus dalykus, ir visiškai kas kita sąmoningai planuoti užsiimti malonia, prablaškančia veikla.

Prasiblaškyti reikia, nes sielvartą keliančios mintys įsibrauna netikėtai ir neprašytos, sutrikdydamos psichinę pusiausvyrą. Tačiau netgi stengdamiesi, depresijos kamuojami žmonės dažnai nepajėgia išsklaidyti savo slogių minčių, nes, kartą prasidėjęs, nerimo minčių potvynis ilgai neatslūgsta. Pavyzdžiui, blogos nuotaikos prislėgtiems žmo-

nėms, kurių buvo paprašyta sustatyti į savo vietas sakinyje sumaišytus žodžius, buvo lengviau perprasti liūdno turinio sakinius (pvz., „Ateitis visiškai niūri").[17]

Sielvartas yra sunkiai slopinamas jausmas. Depresija sergantiems ligoniams, siekiant juos atitraukti nuo slogių minčių (pavyzdžiui, apie draugo laidotuves), buvo pateiktas džiugios ir nelabai džiugios veiklos sąrašas, iš kurio jie turėjo pasirinkti priimtinesnį variantą. Žmonės rinkosi antrąjį variantą. Pasak šiuos tyrimus atlikusio Teksaso universiteto psichologo Ričardo Venclafo (Richard Wenzlaff), slogios nuotaikos kamuojami žmonės turėtų labai stengtis galvoti apie ką nors linksmesnio ir vengti to, kas neabejotinai sugadintų nuotaiką: pavyzdžiui, nereikėtų žiūrėti graudaus filmo ar skaityti tragiškai pasibaigiančio romano.

Nuotaikos praskaidrinimo būdai

Įsivaizduokite, kad vairuojate automobilį ir per rūką važiuojate nepažįstamu stačiu ir vingiuotu keliu. Staiga kitas automobilis įvažiuoja į jūsų eismo juostą ir atsiduria per keletą pėdų tiesiai prieš jus – per arti, kad spėtumėte laiku sustoti. Jūs iki galo spaudžiate stabdžių pedalą, bet mašina slysta į priekį. Dar spėjate pamatyti, kad tame automobilyje daug į mokyklą vežamų vaikų. Po susidūrimo išgirstate jų verksmą. Nubėgęs prie automobilio išvystate be gyvybės ženklų ant žemės gulintį vaiką. Jūs labai susikremtate dėl įvykusios nelaimės.

Tokios širdį draskančios istorijos buvo pasakojamos Ričardo Venclafo atliekamo eksperimento dalyviams. Savanoriai devynias minutes užrašinėjo savo minčių srautą, stengdamiesi negalvoti apie papasakotą įvykį. Kiekvieną kartą, kai mintis apie įvykį blykstelėdavo galvoje, parašydavo paukščiuką. Šiurpaus atsitikimo vaizdai pamažu blėso iš atminties, bet dažniau šmėkštelėdavo mintyse tiems asmenims, kurie jautėsi labiau sukrėsti pasakojimo.

Liūdėti linkę eksperimento dalyviai, net ir norėdami išsiblaškyti, mąstė apie niūrius dalykus. „Minčių pobūdį lemia ne tik jų turinys, bet ir nuotaika, – teigia tyrimo autorius. – Galvoje kaupiasi blogų

minčių rinkinys, ir tuo sparčiau, kuo žmogaus nuotaika būna prastesnė. Į depresiją linkę asmenys paprastai sukuria labai patvarų tokių minčių ir jų sukeltų asociacijų tinklą, todėl pabjurusią nuotaiką ganėtinai sunku įveikti. Viena liūdna mintis gimdo kitą, o tai tik stiprina neigiamas emocijas."

Kai kurių mokslininkų nuomone, verkimas yra natūralus būdas sumažinti smegenyse liūdesį sukeliančių cheminių medžiagų. Ašaros, žinoma, gali nuplauti sielvartą, tačiau išsiverkęs žmogus dažnai tebelieka nusiminęs. „Sveiko ašarojimo" teorija nėra teisinga: verkimas stiprina niūrius apmąstymus ir nenuslopina skausmo. Nutraukti liūdesį žadinančių minčių grandinę gali pavykti kitur nukreipiant dėmesį. Štai kodėl, anot vienos iš vyraujančių teorijų, sunkiausiomis depresijos formomis sergančius ligonius galima veiksmingai gydyti elektros šoku: pacientai jaučiasi geriau, nes, laikinai praradę trumpalaikę atmintį, nebeatsimena, kodėl buvo nusiminę. Diana Tais nustatė, kad, stengdamiesi prasiblaškyti, žmonės paprastai skaito knygas, žiūri televizorių, žaidžia videožaidimus, sprendžia galvosūkius, miega arba ką nors įdomaus planuoja, pavyzdžiui, nuostabias atostogas. Ričardas Venclafas dar papildytų, kad pačios geriausios priemonės yra tos, kurios gali paveikti nuotaiką: įtemptos sporto rungtynės, linksmas filmas, nuotaikinga knyga. (Deja, ne visada pavyksta įveikti slogią nuotaiką. Tyrimai parodė, kad, ilgai mėgavęsi televizijos programomis, žmonės jausdavosi dar labiau prislėgti nei iš pradžių.)

Dianos Tais nuomone, aerobikos pratimai bene geriausiai padeda įveikti lengvą depresiją ir šiaip blogą nuotaiką. Tačiau reikėtų įspėti, jog fiziniai pratimai labiausiai tinka tingiems, paprastai mažai sportuojantiems asmenims. Tuo tarpu kasdien besimankštinantiems treniruotės neturi tokio didelio poveikio. Užsigrūdinusių, sportuoti įpratusių žmonių nuotaiką fiziniai pratimai veikia kitaip: jie jaučiasi blogai padarę mankštą. Mankšta teigiamai veikia todėl, kad keičia nuotaikos sukeltą fiziologinę organizmo būseną: depresija slopina fizinį aktyvumą, o aerobikos pratimai stipriai sužadina kūną. Be to, nurimti kūnui padedantys atsipalaidavimo būdai puikiai išsklaido nerimą, susijaudinimą, tačiau depresijos atveju nėra tokie veiksmingi. Taigi šie

metodai veikia depresiją ir nerimą, nes padidėjęs smegenų aktyvumas nebeatitinka buvusios emocinės būsenos.

Gana populiarūs blogos nuotaikos priešnuodžiai yra pojūčių džiaugsmai ir malonumai. Įprastiniai būdai, kuriais žmonės kovoja su depresija, yra maudymasis karštoje vonioje, mėgavimasis geidžiamu skanėstu, muzikos klausymasis, intymūs santykiai ir pan. Moterys paprastai pamalonina save dovanėlėmis, vyksta apsipirkti ar šiaip paganyti akių į vitrinas. Diana Tais nustatė, kad koledžo studentų itin mėgstamas nusiraminimo būdas – valgymas – tris kartus dažniau taikomas moterų nei vyrų, tuo tarpu depresijos apimti vyrai penkis kartus dažniau nei moterys griebiasi alkoholio ir narkotikų. Tačiau persivalgant ir girtaujant galima laukti tik priešingų pasekmių nei tikimasi: dėl persivalgymo paprastai apgailestaujama, o alkoholis, slopindamas centrinę nervų sistemą, stiprina depresiją.

Geresnis nuotaikos praskaidrinimo būdas, anot Dianos Tais, yra mažų pergalių ir sėkmių džiaugsmas, pavyzdžiui, nudirbus seniai atidedamą namų ūkio darbą, sutvarkius namus ar išsprendus kokį nors svarbų klausimą. Be to, džiaugsmo teikia ir savo įvaizdžio pakeitimas, tarkim, puošniai apsirengus ar pasidažius pasijuntama geriau.

Vienas pačių veiksmingiausių neterapinio pobūdžio, šiaipjau retai taikomų depresijos gydymo būdų – požiūrio į gyvenimą ir aplinką keitimas. Žmonės, žinoma, apgailestauja dėl nutrūkusios draugystės, sielvartauja, „kad jiems lemta likti vienišiems", tačiau toks nusiteikimas tik aitrina širdgėlą ir kelia neviltį. Ramiai viską apmąsčius imama suprasti, jog tarpusavio santykiai nebuvo labai puikūs. Žodžiu, blaivesnis vertinimas, gebėjimas įžvelgti ir netekties privalumus yra geriausias liūdesio priešnuodis. Buvo pastebėta, kad vėžiu sergantys asmenys, nepaisant ligos stadijos, labai nusimena, lygindami save su sveikais žmonėmis, tačiau nusiteikia visiškai kitaip, jei pajėgia užjausti dar sunkiau sergančius pacientus („Man ne taip jau blogai, aš nors galiu vaikščioti").[18] Toks gretinimas gali nuostabiai praskaidrinti nuotaiką: netikėtai slogiausias dalykas toks nebeatrodo.

Kitas veiksmingas sielvarto ir graužaties įveikimo būdas yra pagalba jos reikalingiems žmonėms. Depresijos pagrindas yra nuolatinis

galvojimas apie save ir rūpinimasis savimi, todėl pagalba kitiems ir gebėjimas suprasti kitų širdgėlą padeda užmiršti savo liūdesį. Dianos Tais nuomone, savanorio darbas – treniruoti vaikų komandą, būti Didžiuoju broliu, maitinti benamius – yra geriausias nuotaikos skaidrinimo būdas. Tačiau jis taikomas bene rečiausiai.

Galų gale kai kurie žmonės sugeba nusikratyti melancholijos patirdami transcendentinius išgyvenimus. Pasak Tais, „malda, jei esi tikrai tikintis, pataiso bet kokią nuotaiką ir puikiai padeda atsikratyti depresijos".

IŠSTŪMIMAS*: DŽIUGUS NEIGIMAS

„Jis spyrė savo kambario draugui į pilvą..." Taip prasideda sakinys. O taip baigiasi: „...tačiau jis tik norėjo įjungti šviesą".

Toks agresijos virsmas nekalta, nors ir sunkiai įtikima klaida yra gyvas išstūmimo pavyzdys. Jį pateikė koledžo studentas, pasisiūlęs dalyvauti tiriant žmones, kuriems būdingas išstūmimas, t. y. kurie, regis, visą laiką automatiškai neleidžia nemalonumams pasiekti savo suvokimo. Minėtoji sakinio pradžia – „Jis spyrė savo kambario draugui į pilvą..." – buvo pateikta šiam studentui kaip testas, ir paprašyta sakinį užbaigti. Kiti testai aiškiai parodė, jog šis psichinio vengimo veiksmas iš esmės atspindėjo jo gyvenimo būdą, t. y. nemalonumų nematymą.[19] Anksčiau nemalonumų nepastebinčius žmones tyrėjai vadino bejausmiais – aleksitimikų pusbroliais. Dabar tokie žmonės laikomi gebančiais valdyti savo emocijas. Jie taip puikiai moka slopinti neigiamus jausmus, kad net nesuvokia jų negatyvumo. Šiuos žmones gal reikėtų vadinti ne bejausmiais, kaip buvo įpratę mokslininkai, o veikiau ramiais.

Daug tokių tyrimų atliko psichologas Danielius Vainbergeris (Daniel Weinberger), šiuo metu dirbantis Keis Vestern Rezervo universite-

* Išstūmimas (*repression*) – tai psichologinis gynybos mechanizmas, kurio metu mintys ir jausmai, paprastai nemalonūs, išstumiami iš sąmonės į pasąmonę, t. y. žmogus nebežino, kad jų turi, – ir aiškiai nesimato, kad jų turėtų. (Spec. red. past.)

te. Jo teigimu, tokie žmonės, patys to nesuvokdami, kartais gali būti fiziologiškai sutrikę, nors iš pažiūros atrodo visiškai ramūs. Savanoriams atliekant pateikto testo užduotį – užbaigti sakinį – buvo stebimi jų fiziologiniai pokyčiai. Apsimestinai ramios laikysenos slepiamą susijaudinimą išdavė kūnas: perskaičius sakinio apie įtūžusį kambario draugą pradžią visiems savanoriams ėmė greičiau plakti širdis, padidėjo kraujo spaudimas, jie suprakaitavo. Bet paklausti, kaip jautėsi, visi teigė buvę visiškai ramūs.

Toks reiškinys, kai neprisileidžiami pykčio ir nerimo jausmai, nėra retas: pasak Vainbergerio, taip elgiasi maždaug vienas žmogus iš šešių. Vaikai gali išmokti būti ramūs pirmiausia šeimoje: kai tėvai arba vienas iš tėvų yra pavyzdys, kaip galima nuolat būti geros nuotaikos ir valdytis, nepaisant nerimą keliančių jausmų, pasitaikančių ar nuolatinių sunkumų. Arba ši savybė gali būti tiesiog paveldėta, nors iš tikrųjų dar niekas negali tiksliai pasakyti, kaip atsiranda ar susiformuoja tokie bruožai.

Esminis klausimas – ar tokie žmonės tikrai yra nejautrūs, nepatiria fizinio kankinančių emocijų poveikio, o gal tik apsimeta esą ramūs? Remdamasis savo puikaus tyrimo rezultatais, į šį klausimą atsakė Viskonsino universiteto psichologas ir senas Vainbergerio bendradarbis Ričardas Deividsonas (Richard Davidson). Eksperimento dalyviams Deividsonas pateikė sąrašą žodžių ir paprašė parinkti asociatyvių. Didžiuma pateiktų žodžių buvo neutralūs, tik keletas jų turėjo neigiamą ar erotinę reikšmę, galėjusią skaitančiajam sukelti jaudulį. Ištyrus, kaip reaguoja ramių asmenų kūnas, paaiškėjo, kad neigiamą reikšmės atspalvį turintys žodžiai sukėlė fiziologinį susierzinimą, nors jų parinkti emociškai bespalviai žodžiai rodė pastangas neutralizuoti įžeidžiamus žodžius. Pavyzdžiui, žodžiui „neapykanta" jie galėjo parinkti žodį „meilė".

Deividsonas rėmėsi tuo (kalbant apie dešiniarankius), jog pagrindinis neigiamus jausmus valdantis centras yra dešiniajame smegenų pusrutulyje, tuo tarpu kalbą reguliuojantis centras – kairiajame pusrutulyje. Vos tik dešinysis smegenų pusrutulis atpažįsta neigiamos reikšmės žodį, tučtuojau per *corpus callosum* – didžiąją jungtį tarp smegenų pusrutulių – siunčia šią žinią į kalbą valdantį centrą, ir tuomet ištariamas atsakymas. Naudodamasis sudėtinga lęšių konstrukcija, Dei-

vidsonas pateikė žodį taip, kad jis būtų tik pusėje žmogaus regos lauko. Dėl nervinės regėjimo sistemos struktūros rodomi objektai buvo regos lauko kairėje, todėl juos pirmiausia atpažindavo neigiamoms emocijoms jautrus dešinysis smegenų pusrutulis. Kai objektai buvo regos lauko dešinėje, signalą gaudavo kairysis smegenų pusrutulis, kuris negalėjo įvertinti signalo pobūdžio.

Kai žodžiai būdavo pateikiami dešiniajam pusrutuliui, nemalonumų neprisileisti linkę asmenys vėluodavo reaguoti, bet tik tada, kai žodis buvo negatyvus. Taip neatsitikdavo, jei žodis pasitaikydavo neutralus. Vėluojama būdavo tik tada, kai žodžiai buvo pateikiami dešiniajam pusrutuliui. Kitaip tariant, žmonių ramumą, matyt, lemia nerviniai mechanizmai, kliudantys perduoti nemalonią informaciją. Taigi šie žmonės neapsimetinėja, kad nesuvokia savo blogos nuotaikos, – jų smegenys slepia šią informaciją nuo šeimininkų. Tiksliau, malonių jausmų klodą, gaubiantį nerimą keliantį suvokimą, lemia kairiosios kaktinės skilties veikla. Išmatavęs ramių žmonių kaktinių skilčių aktyvumą, Deividsonas nustatė, jog aktyvesnė yra kairioji skiltis – teigiamų jausmų centras, o dešinioji skiltis – neigiamų jausmų centras – mažiau aktyvi.

Pasak Deividsono, tokie žmonės „jaučiasi esą optimistai, jie neigia, kad sunkumai juos slegia, o ilsėdamiesi (tai susiję su teigiamais jausmais) demonstruoja kairiosios skilties aktyvumą. Tokia smegenų veikla gali lemti jų gerą savijautą, nepaisant užslėpto fiziologinio susijaudinimo, kurį paprastai sukelia sielvartas. Deividsono teigimu, smegenų veikla, kai slegianti tikrovė išgyvenama pozityviai, reikalauja daug energijos. Fiziologinis susijaudinimas gali padidėti dėl nuolatinių nervinės schemos pastangų išsaugoti teigiamus jausmus ar slopinti neigiamus.

Kitaip tariant, ramumas yra džiugus neigimas, teigiama disociacija* ir galbūt priemonė, atskleidžianti nervų sistemos veiklą sunkesniais disociacijos atvejais, pasitaikančiais, tarkim, potrauminio streso sutrikimo atveju. Pusiausvyra, Deividsono nuomone, „atrodo, yra vykęs emocinės savireguliacijos būdas“, nors nėra išaiškinta, kiek dėl to nukenčia savimonė.

* Disociacija – reiškinys, kai kas nors nuo ko nors atskiriama. (Spec. red. past.)

6
MOKSLUMAS

> Tik kartą gyvenime buvau suakmenėjęs iš baimės. Tai atsitiko per matematikos, kurios man kažkaip pavyko nesimokyti, egzaminą pirmais mokymosi koledže metais. Aš vis dar prisimenu tą patalpą, į kurią, jausdamas kažką negera, sunkia širdimi įėjau nelemtą pavasario rytą. Šioje auditorijoje klausiausi daugelio dėstomų dalykų, tačiau tą rytą nei pro langus, nei auditorijoje nieko nemačiau. Eidamas sėsti į savo vietą prie durų, negalėjau atitraukti žvilgsnio nuo grindų. Atverčiau mėlyną egzaminų knygos viršelį, – ausyse tegirdėjau besidaužančią širdį, o skrandyje jutau nerimo skonį.
> Žvilgtelėjau į egzamino klausimus. Beviltiška. Maždaug valandą sėdėjau įbedęs akis į lapą, tuo tarpu protas bandė įžvelgti, kuo visa tai baigsis. Šios mintys nepaliaujamai sukosi galvoje, baimės kilpa veržė kaklą, o drebulys krėtė visą kūną. Sėdėjau sustingęs, netekęs žado kaip nuodų paralyžiuotas gyvūnas. Dabar, prisimindamas tą košmarišką dieną, labiausiai stebiuosi savo proto sąstingiu. Aš visiškai nesistengiau išnaudoti tos valandos ir atsakyti bent į kai kuriuos klausimus. Nė nemėginau pafantazuoti. Apimtas siaubo tiesiog sėdėjau ir laukiau, kol kankinimas baigsis.[1]

Šį siaubą patyriau aš pats. Iki šiol man tai yra puikiausias įrodymas, kad stresas gali aptemdyti protą. Dabar aš suvokiu, kad tas išmėginimas atskleidė galią emocinių smegenų, pajėgiančių užvaldyti ir net paralyžiuoti mąstančiąsias smegenis.

Kaip slogi nuotaika, susijaudinimas, širdgėla veikia žmogaus psichiką, pedagogams žinoma seniai. Apimti nerimo, pikti ar susikrimtę mokiniai nepajėgia mokytis. Tokios būsenos asmenys nesugeba gerai suprasti ir tinkamai taikyti informacijos. Kaip rašoma penktoje šios knygos dalyje, stiprios neigiamos emocijos neleidžia nukreipti dėmesio į ką nors kita. Vienas iš požymių, rodančių, kad jausmai tampa patologiški, yra jų perdėtas įkyrumas. Jie užvaldo visas mintis, kol galų gale niekais paverčia pastangas imtis kokios nors užduoties. Skyrybų skausmą išgyvenantys žmonės (ar dėl tėvų skyrybų kenčiantys

vaikai) skiria mažai dėmesio darbui ar mokymuisi, nes sielvartingos, beviltiškumą ir bejėgiškumą sukeliančios mintys nugali kitas.

Jausmams paralyžiavus gebėjimą susikaupti, užšaldoma ta proto savybė, kurią pažinimą tiriantys mokslininkai vadina veikliąja atmintimi. Tai gebėjimas išlaikyti atmintyje visą svarbią informaciją, reikalingą kokiam nors darbui ar uždaviniui atlikti. Darbinė atmintis valdo tokią paprastą kasdienę informaciją kaip telefono numeris ir tokią sudėtingą kaip įmantrios siužetinės linijos, kurias rašytojas mėgina supinti. Darbinė atmintis puikiai atlieka vykdomąją protinės veiklos funkciją ir lemia kitus intelektinius pajėgumus – tiek gebėjimą suformuluoti sakinį, tiek išspręsti keblią problemą.[2] Veikliąją atmintį valdo kaktinė smegenų žievė, esanti jausmų ir emocijų sandūroje.[3] Kai limbinė grandinė, susisiekianti su kaktine smegenų žieve, yra pavergta neigiamų emocijų, silpnėja veiklioji atmintis, ir mes nebepajėgiame blaiviai mąstyti. Tuo per nelemtą matematikos egzaminą pats įsitikinau.

O dabar aptarkime teigiamo nusiteikimo – gebėjimo ko nors siekiant pasinaudoti tokiais jausmais kaip entuziazmas, stropumas, pasitikėjimas savimi – svarbą. Ištyrus paaiškėjo, kad olimpinių žaidynių dalyvius, pasaulinio garso muzikantus ir šachmatų didmeistrius sieja viena savybė – gebėjimas rasti paskatų nepaliaujamai tobulėti einant pasirinktu keliu.[4] Dabar, kai atlikėjų meistriškumas nuolat didėja, norint tapti pasaulinio garso menininku reikia dar vaikystėje pradėti atkakliai lavintis. 1992 metų olimpinių žaidynių dalyviai – dvylikamečiai kinų nardymo komandos nariai per savo gyvenimą tiek laiko skyrė nardymo treniruotėms, kiek dvidešimtmečiai Amerikos komandos sportininkai: jaunieji Kinijos nardytojai pradėjo treniruotis būdami ketverių metų amžiaus. Geriausi dvidešimto amžiaus smuikininkai virtuozai ėmė griežti taip pat nuo penkerių metų. Tarptautinių šachmatų varžybų čempionai pradėjo žaisti šachmatais būdami maždaug septynerių metų amžiaus, tuo tarpu tie, kurie nepasiekė pasaulinio lygio – tik nuo dešimties. Ankstyva lavinimosi pradžia teikia gyvenime pranašumų: geriausi garsios Berlyno muzikos akademijos studentai smuikininkai, visi tik įžengę į trečiąją dešimtį, per savo gyvenimą mokėsi griežti smuiku daugiau kaip 10 tūkstančių valandų, tuo tarpu ne tokie

profesionalūs studentai tam skyrė vidutiniškai 7,5 tūkstančio valandų.

Panašių gebėjimų žmonių pasiekimai dažnai skiriasi priklausomai nuo to, kaip anksti vaikystėje jie pradėjo nuosekliai siekti pasirinkto tikslo, niekada nepaliaudami tobulintis. Šiuo atveju tokios savybės kaip entuziazmas ir atkaklumas yra svarbiausios.

Gebėjimas pagrįsti savo siekius, be kitų įgimtų gabumų, pasireiškia stebėtinai puikiais iš Azijos kilusių amerikiečių studentų mokymosi rezultatais. Vieno nuodugniai atlikto tyrimo rezultatai perša mintį, jog azijietiškos kilmės amerikiečių vaikų intelekto koeficientas yra tik dviem trim taškais didesnis nei jų bendraamžių baltaodžių amerikiečių.[5] Tačiau ištyrus teisės ir medicinos specialybių, kurių mokosi daugelis rytietiškos kilmės jaunuolių, studentus paaiškėjo, kad Azijos amerikiečių intelekto koeficientas yra kur kas didesnis: japonų kilmės amerikiečių – 110 taškų, kinų kilmės amerikiečių – 120 taškų.[6] Taip yra veikiausiai dėl to, kad jau nuo pirmųjų metų mokykloje iš Azijos kilę vaikai yra stropesni už baltuosius. Stenfordo sociologas Senfordas Dorenbušas (Sanford Dorenbusch), tyręs daugiau kaip dešimt tūkstančių vidurinių mokyklų vaikų, nustatė, jog Azijos amerikiečiai namų darbams skiria 40 proc. daugiau laiko nei kiti moksleiviai. „Daugelis amerikiečių tėvų linkę toleruoti savo vaikų silpnąsias puses ir pabrėžti stipriąsias, o azijiečių nuomone, visi gali gerai mokytis, jei tik labai stengiasi: jei tau nelabai sekasi, mokykis iki vėlyvo vakaro, o jei rezultatai vis tiek prastoki, mokykis ir anksti iš ryto." Kitaip sakant, stiprios kultūrinės etinės darbo tradicijos tampa stipriu stimulu, lemiančiu uolumą, atkaklumą ir darbštumą. Tai sudaro emocinį pranašumą.

Kaip jausmai stiprina mūsų gebėjimą mąstyti ir planuoti, lavintis siekiant geidžiamo tikslo, spręsti gyvenimo keliamus uždavinius ir pan., taip jie nustato mūsų galimybių pasinaudoti įgimtais proto gebėjimais ribas. Tai lemia, ar gyvenime mus lydės sėkmė. Jeigu mūsų siekiai grindžiami entuziazmu, o tai, ką darome, mums teikia pasitenkinimą arba netgi kelia šiek tiek rūpesčių, šie jausmai padeda gyvenime daug nuveikti. Šia prasme emocinis intelektas yra itin svarbus gebėjimas, stipriai veikiantis kitus gebėjimus, – padedantis jiems atsiskleisti arba juos gniuždantis.

IMPULSŲ VALDYMAS: GARDĖSIO TESTAS

Įsivaizduokite, kad esate ketverių metų amžiaus. Jums pasiūloma saldumynų: jeigu šiek tiek luktelėsite, gausite du zefyrus, o jeigu laukti nenorite, gausite dabar, bet tik vieną zefyrą. Keturmečiui tai tikras išbandymas, amžinas mūšis tarp impulso ir susivaldymo, tarp id ir ego, troškimo ir savitvardos, pasitenkinimo ir susilaikymo. Toks testas padeda ne tik nustatyti vaiko charakterį, bet netgi numatyti gyvenimo kelią, kurį galbūt jis pasirinks.

Psichologiniu požiūriu turbūt nėra svarbesnės savybės kaip gebėjimas atsispirti impulsui. Tai savitvardos esmė, nes visi jausmai iš esmės skatina impulsus paversti veiksmais. Žodžio „emocija" šaknis reiškia „judėti, judinti". Gebėjimo atsispirti impulsui veikti pagrindas smegenų veiklos požiūriu turėtų būti limbinės sistemos signalų, siunčiamų judesius valdančiai smegenų žievės daliai, slopinimas. Toks aiškinimas kol kas yra hipotetinis.

Šiaip ar taip, minėtasis tyrimas, kurio metu ketverių metų vaikams pasiūloma pasirinkti vieną arba du zefyrus, parodo, kaip svarbu yra sugebėti pažaboti savo jausmus ir taip slopinti kylančius impulsus. Tokį tyrimą 1960 metais Stenfordo universiteto miestelio vaikų darželyje atliko psichologas Valteris Mišelis (Walter Mischel). Jame dalyvavo darželio auklėtiniai, Stenfordą baigę studentai ir jau dirbantys asmenys. Eksperimentas, pradėtas su keturmečiais vaikais, buvo tęsiamas ir jiems baigus studijas.[7]

Kai kurie vaikai sugebėjo ištverti, kol grįžo eksperimentuotojas, nors tos 15–20 minučių jiems turbūt atrodė visa amžinybė. Jie visaip stengėsi atsispirti pagundai: užsidengdavo akis, kad nematytų saldumynų, parėmę rankomis galvą kalbėjosi su savimi, dainavo, žaidė rankomis ir kojomis, netgi bandė užsnūsti. Šie narsūs ir ištvermingi darželinukai gavo savo apdovanojimą – po du zefyrus. Kiti, impulsyvesnieji, griebė po skanėstą eksperimentuotojui nė nespėjus išeiti.

Kokios įtakos tolesniam vaikų gyvenimui turėjo gebėjimas arba negebėjimas valdyti akimirkos impulsą, išaiškėjo po dvylikos keturiolikos metų, jiems jau esant paaugliais. Emociniu ir visuomeniniu po-

žiūriu skirtumas tarp „griebk zefyrą" vaikų ir kantresnių jų bendraamžių buvo stulbinantis. Atsispyrusieji pagundai buvo visuomeniškesni: veiklūs, pasitikintys savimi ir sugebantys įveikti gyvenimo siunčiamus išbandymus žmonės. Mažiau tikėtina, kad jie palūš, bus sugniuždyti gyvenimo sunkumų ar pasiduos blogai įtakai. Šie jaunuoliai veikiausiai priims iššūkius ir tvirtai sieks užsibrėžto tikslo, nepaisydami kylančių sunkumų. Jie buvo patikimi ir iniciatyvūs, sugebėdavo visa galva pasinerti į veiklą. Praėjus daugiau kaip dešimčiai metų jie nebuvo praradę gebėjimo atsisakyti malonumų ir siekti užsibrėžto tikslo bei kantriai laukti „apdovanojimo".

Trečdalis anuomet iš karto griebusiųjų saldumynus turėjo mažiau šių teigiamų savybių, o jų psichologinis portretas kėlė rūpesčių. Būdami paaugliai, jie vengė bendrauti, buvo užsispyrę ir neryžtingi, lengvai pažeidžiami ir linkę greitai nusiminti, laikė save „blogais" ar niekam tikusiais, bėdai ištikus nieko nesiimdavo ir pasiduodavo, niekuo nepasitikėjo, įsižeisdavo negavę tiek, kiek nori, buvo įtarūs ir pavydūs, pernelyg jautriai ir piktai reaguodavo į dirgiklius, išprovokuodami ginčus ir muštynes. Jie buvo tokie pat nekantrūs, kaip ir tąkart vaikystėje.

Kokie bendravimo gebėjimai ir jausmų formuojami bruožai prasikala mažais daigais vaikystėje, tokios charakterio savybės visu gražumu pražysta vėliau gyvenime. Gebėjimą nuslopinti impulsą lemia stipri valia, nesvarbu, ar tai būtų dietos laikymasis, ar pastangos įgyti medicinos mokslų laipsnį. Kai kurie vaikai jau būdami ketverių metų turi minėtųjų gebėjimų pradmenų: jie jau pajėgia suprasti, kad jiems naudinga susivaldyti, nukreipti savo dėmesį nuo pagundos, kad pasiektų tikslą – du gardėsius.

Dar labiau nustebino rezultatai tyrimo, kai tie patys vaikai buvo pakartotinai įvertinti baigę vidurinę mokyklą. Kantrieji mokėsi daug geriau nei tie, kurie pasidavė pagundai ir iš karto suvalgė gardėsį. Remiantis jų tėvų įvertinimu, pirmieji mokėsi geriau: aiškiau reiškė mintis, greičiau viską suprasdavo, sugebėjo labiau susikaupti, planuoti ir įgyvendinti tai, ką numatydavo, labiau troško mokytis. Šių jaunuolių mokyklinių gebėjimų testo (angl. SAT) rezultatai buvo nepalyginti geresni. Trečdalio tų eksperimento dalyvių, kurie būdami ketverių nepa-

jėgė susivaldyti, humanitarinių dalykų išmanymas buvo įvertintas vidutiniškai 524 taškais, o tiksliųjų mokslų – 528 taškais. Trečdalio kantriųjų įvertinimo vidurkis atitinkamai buvo 610 ir 652 taškai. Taigi iš viso 210-ia taškų daugiau.[8]

Mažiems vaikams teikiamas savitvardos testas daug tiksliau padeda numatyti jų mokyklinių gebėjimų testo rezultatus nei intelekto koeficiento testas. Intelekto koeficiento rodiklis numatant ateitį tampa svaresnis ir tikslesnis tada, kai vaikai jau moka skaityti.[9] Visa tai rodo, jog savitvarda daro didelę įtaką intelektiniams gebėjimams. (Jei vaikas nemokomas tvardytis, galima spėti, ir kur kas tiksliau nei remiantis intelekto koeficientu, kad vėliau jis bus linkęs nusižengti.[10]) Kai kurie mokslininkai įtikinėja, kad intelekto koeficiento negalima pakeisti ir kad protinių vaiko galimybių ribos yra nulemtos prigimties, tačiau, kaip rašoma penktoje šios knygos dalyje, yra nemažai įrodymų, jog tokių emocinių gebėjimų kaip savitvarda ir socialinis nuovokumas galima išmokti.

Gebėjimas, kurį psichologas Valteris Mišelis gana nevykusiai apibūdino kaip „sąmoningą atsisakymą to, kas malonu, vardan tikslo", tikriausiai yra kertinis savitvardos akmuo: tai galia vardan tikslo – pavyzdžiui, siekiant plėtoti verslą, išspręsti matematikos lygtį ar laimėti Stenlio taurę – nuslopinti kylančius impulsus. Tyrimo išvados pabrėžia emocinio intelekto kaip metagebėjimo, lemiančio žmonių sugebėjimą naudotis kitomis savo proto galiomis, vaidmenį.

BJAURI NUOTAIKA. SUJAUKTAS MĄSTYMAS

Mano sūnus pradėjo žaisti universiteto futbolo komandoje. Labai jaudinuosi dėl jo, nes jis kiekvieną akimirką gali susižeisti. Aš taip nervinuosi stebėdama rungtynes, kad į jas nebegaliu eiti. Jis, žinoma, nusivylęs, jog nesidomiu jo žaidimu, bet aš neįstengiu įveikti nerimo.

Tai papasakojusi moteris gydosi nuo perdėto nerimavimo. Ji supranta, kad minėtasis jausmas trukdo jai imtis gyvenime vadovauja-

mo vaidmens, kas jai patiktų.[11] Tačiau kai tik prireikia apsispręsti dėl kokio nors paprasto dalyko, pavyzdžiui, eiti ar neiti į futbolo rungtynes, kuriose žaidžia sūnus, moterį apima nelaimės nuojauta. Ji negali laisvai apsispręsti, nes jos nerimas nustelbia protą.

Kaip jau įsitikinome, rūpestis ir nerimas trikdo visą proto veiklą. Nesėkmės atveju rūpestis yra naudingas jausmas, nes protas uoliai rengiasi numatomai grėsmei. Tačiau tokia psichinė „repeticija" slopina pažintinę funkciją, o visas dėmesys sutelkiamas į nerimo šaltinį.

Nerimas kenkia intelektui. Nuolat nerimaujantis žmogus nepajėgs atlikti sudėtingos, didelių proto pastangų reikalaujančios atsakingos užduoties, pavyzdžiui, oro linijų dispečerio darbo. Linkusiems nerimauti gyvenime paprastai nesiseka, net kai jų intelekto testo vertinimai geresni nei kitų. Tą parodė ir tyrimas, kuriame dalyvavo 1790 būsimųjų oro linijų dispečerių.[12] Nerimas trukdo mokytis: atlikus 126 tyrimus, kuriuose dalyvavo 36 tūkstančiai žmonių, paaiškėjo, kad mokymosi gebėjimai tiesiogiai susiję su jauduliu. Kuo labiau asmuo linkęs nerimauti, tuo blogiau mokosi.[13]

Nerimauti linkusių asmenų buvo paprašyta atlikti atpažinimo užduotį: į dvi grupes suskirstyti dviprasmius dalykus ir papasakoti, kokios mintys tuo metu jiems atėjo į galvą. Dauguma asmenų prisipažino, kad vyravo neigiamos mintys – „Aš nesugebėsiu to atlikti", „Man tas testas neįkandamas" ir panašios. Jos kliudė atlikti užduotį ir rasti tinkamiausią variantą. Kai ramūs žmonės atlikdami tą pačią užduotį tyčia nervinosi, testo rezultatas pastebimai suprastėjo. Ir atvirkščiai: kai jautriems asmenims buvo leista penkiolika minučių pailsėti ir nurimti, užduotį jie atliko daug geriau.[14]

Testo baimę pirmą kartą septintajame dešimtmetyje moksliškai aptarė Ričardas Alpertas (Richard Alpert), prisipažinęs, kad jo smalsumą sužadino noras išsiaiškinti, kodėl nerimas, kuris jį apimdavo prieš egzaminą, lemdavo prastus rezultatus, o jo bičiuliui Ralfui Haberiui, priešingai, egzamino sukelta įtampa iš esmės padėdavo geriau atlikti užduotis.[15] Atlikti tyrimai parodė, kad iš tikrųjų vieniems nerimauti linkusiems asmenims šis jausmas kliudo mokytis, o kitiems nekliudo arba net padeda.[16] Paradoksalu, bet nuojauta, kad neišlaikys egzamino,

tokius studentus kaip Haberis skatina atkakliai jam ruoštis, deja, kitiems jaudulys gali lemti nesėkmę. Tokiems jautriems žmonėms kaip Alpertas bloga nuojauta slopina aiškų mąstymą ir geram mokymuisi reikalingą atmintį, o atliekant testą jaudulys visiškai suardo gebėjimą blaiviai mąstyti.

Nerimo laipsnis yra tiesiog proporcingas rezultatams, kuo labiau žmonės nervinasi, tuo blogiau parašo testą.[17] Proto ištekliai eikvojami jaudinimuisi, todėl kitai informacijai apdoroti tiesiog nebeužtenka intelektinių pajėgų. Nerimo apniktas žmogus tikrai neišlaikys egzamino, nes jis tiesiog negalės tinkamai susikaupti. Jaudinimasis lyg bloga lemiantis ženklas stumia žmogų į nelaimę, dėl kurios jis nerimauja.

Savo emocijas sugebantys pažaboti žmonės vis dėlto gali pasinaudoti savo jauduliu (dėl, tarkim, artėjančio egzamino ar kalbos, kurią teks sakyti) kaip stimulu geriau tam pasirengti. Klasikinėje psichologinėje literatūroje rašoma apie apverstos U raidės pavidalo sąsają tarp nerimo ir elgesio bei veiklos, įskaitant ir proto veiklą. Apverstos U raidės viršuje santykis tarp nerimo ir elgesio (veiklos) yra optimalus, kai kam nors atlikti prireikia mažiausiai nervų sąnaudų. Jeigu visiškai nesijaudinama, atsiranda abejingumas, nėra stimulo stengtis, o jeigu perdėm jaudinamasi, sužlunga visos pastangos.

Hipomanija – lengva, pakili nuotaika – labiausiai būdinga rašytojams ir kitiems kūrėjams, kurių darbas reikalauja lakios vaizduotės, mąstymo savitumo. Tokia nuotaika maždaug atitinka apverstos U raidės viršų. Tačiau jei ta euforija tampa nevaldoma ir virsta tikra manija, kaip kad būna maniakinės depresinės psichozės metu, o susijaudinimas pakerta gebėjimą rišliai mąstyti, tada net kai mintys liejasi laisvai, neįmanoma jų tinkamai apdoroti ir suteikti išbaigtą pavidalą.

Gera nuotaika, jeigu ji patvari, stiprina gebėjimą lanksčiai mąstyti ir padeda lengviau surasti problemų – tiek intelektinių, tiek tarpusavio santykių – sprendimo būdus. Vienas iš būdų kam nors padėti įveikti rūpesčius – papasakoti tam žmogui anekdotą. Juokas, kaip ir pakili nuotaika, atrodo, padeda aiškiau mąstyti ir laisviau bendrauti, įžvelgti tarpusavio santykių niuansus, kurie kitu atveju liktų nepastebėti. Tai proto gebėjimas, svarbus ne tik kūrybiškumui palaikyti, bet ir siekiant

suprasti sudėtingus žmonių tarpusavio santykius ir numatant galimų sprendimų padarinius.

Intelektinė gero juoko nauda yra dar akivaizdesnė, kai reikia kūrybiškai spręsti problemas. Vieno tyrimo metu nustatyta, jog žmonėms, tik ką stebėjusiems pokštų laidą, geriau sekėsi spręsti galvosūkį, kurį psichologai seniai naudoja mąstymo kūrybiškumui nustatyti.[18] Eksperimento dalyviams buvo duota žvakė, degtukų, smeigtukų ir nurodyta pritvirtinti žvakę prie kamštinės lentos taip, kad jai degant vaškas nevarvėtų ant grindų. Daugelis žmonių mąstė labai standartiškai ir turimus daiktus naudojo įprastai. Tačiau tie asmenys, kurie tik ką žiūrėjo nuotaikingą laidą, palyginti su stebėjusiais filmą apie matematiką ar sprendusiais uždavinius, išradingiau pritaikė degtukų dėžutę ir smeigtukus: jie prismeigė dėžutę prie lentos ir panaudojo ją kaip žvakidę.

Netgi nedideli nuotaikos pokyčiai sužadina gebėjimą kitaip suvokti aplinką, o tai padeda mąstyti neįprastai, pasitikėti savimi ir nesustabarėti. Taip iš dalies yra todėl, kad, būdami gerai nusiteikę, mes paprastai labiau atsimename teigiamus dalykus: pasvėrę visus galimų veiksmų privalumus bei trūkumus, susitelkiame ties pozityviais argumentais, kurie skatina mus elgtis drąsiau, net rizikuoti.

Prasta nuotaika neigiamai veikia atmintį, verčia žmogų baimintis ir elgtis pernelyg atsargiai. Apskritai nevaldomos emocijos slopina proto veiklą. Tačiau, kaip buvo rašyta penktame skyriuje, emocijas valdyti galima. Emocinė savikontrolė yra svarbiausias gebėjimas, ugdantis kitas žmogaus proto galias. Tik prisiminkime viltį, optimizmą ir tas didingas akimirkas, kai žmogus pranoksta pats save.

PANDOROS SKRYNIA IR POLIANA: TEIGIAMO MĄSTYMO PRIVALUMAI

Koledžo studentams buvo pateikta situacija.

Nors jūs užsibrėžėte tikslą gauti B įvertinimą, per pirmąjį egzaminą pateikėte tik 30 proc. teisingų atsakymų, taigi gavote tik D balą. Praėjo savaitė po pirmojo egzamino. Ką ketinate daryti?[19]

Šiuo atveju reikšmingiausias veiksnys buvo viltis. Didžiausi optimistai teigė ketiną dar atkakliau mokytis ir pagerinti galutinį rezultatą. Ne tokie karšti optimistai norėjo kaip nors pagerinti įvertinimą, tačiau turėjo mažiau ryžto to siekti. O mažiausiai savo sėkme tikintys studentai, žinoma, į viską numojo ranka ir palaidojo viltį ką nors pakeisti.

Vis dėlto klausimas nėra vien teorinis. Lygindamas pirmakursių optimistų ir pesimistų studentų mokymosi rezultatus, šio tyrimo autorius, Kanzaso universiteto psichologas K. R. Snaideris (C. R. Snyder) nustatė, jog vilties testas padėjo tiksliau nuspėti studentų pirmojo semestro pažymius nei mokyklinių gebėjimų vertinimo testas SAT (labai panašus į intelekto koeficiento nustatymo testą), tariamai galintis numatyti jaunuolių mokymosi koledže perspektyvas. Taigi panašių protinių gebėjimų žmonės iš esmės skiriasi tik mokslumą nulemiančiomis charakterio savybėmis.

Pasak Snaiderio, „savo sėkme tikintys studentai kelia sau didesnius reikalavimus ir žino, kaip atkakliai reikia mokytis siekiant tikslo. Panašaus intelektinio pajėgumo studentų mokymosi rezultatai skiriasi pagal gebėjimą neprarasti vilties".[20]

Kaip byloja gerai žinoma legenda, senovės graikų dievai, pavydėdami princesei Pandorai grožio, dovanojo jai paslaptingą skrynią ir liepė niekada jos neatidaryti. Tačiau vieną dieną smalsumas ir pagunda privertė princesę praverti skrynios dangtį. Žvilgtelėjusi vidun ji išleido į pasaulį didžiąsias nelaimes – ligas, nerimą, beprotybę. Tačiau gailestingas dievas leido jai laiku uždaryti skrynią ir sugauti šių blogybių priešnuodį, darantį gyvenimą pakenčiamą: viltį.

Šių dienų mokslininkų nuomone, vilties vaidmuo gyvenime stebėtinai svarbus, ji yra galingesnė nei paguoda nelaimėje! Viltis teikia pranašumų ir mokantis, ir sunkiai dirbant. Tai ne tik šviesus tikėjimas, kad viskas bus gerai. Snaideris viltį apibūdina gana tiksliai: „Tai tikėjimas, kad tu rasi būdų ir tau užteks ryžto siekti užsibrėžtų tikslų, kad ir kokie jie būtų".

Žmonės paprastai skiriasi vilties laipsniu. Vieni mano galį įveikti keblią padėtį ar rasti problemų sprendimo būdą, tuo tarpu kiti nesijaučia turį pakankamai jėgų, gebėjimų ar sumanumo savo siekiams įgyven-

dinti. Optimistiškai nusiteikę žmonės, kaip teigia Snaideris, yra šiek tiek panašūs: tarkim, jie geba save įkvėpti, jaučiasi pajėgūs įgyvendinti savo tikslus, tiki, kad iš sunkios padėties pavyks rasti išeitį, yra ganėtinai lankstūs ir gali savo tikslų siekti įvairiais būdais arba prireikus vienus tikslus pakeisti kitais, supranta, kad sunkiai įveikiamą uždavinį galima suskaidyti į smulkesnes, lengvai įveikiamas užduotis.

Emocinio intelekto požiūriu viltis padeda įveikti rūpesčius, ištverti net sunkiausiomis nerimo valandomis, neleidžia nuolat jaustis pralaiminčiu ar nusiminti, susidūrus su sunkiais išbandymais ir nesėkmėmis. Niekada vilties neprarandantys žmonės apskritai yra ramesni ir mažiau dėl visko sielvartauja.

OPTIMIZMAS: DIDŽIOJI GYVENIMO PASKATA

Per 1988 metų olimpiadą amerikiečiai dideles viltis siejo su JAV olimpinės plaukikų komandos lyderiu Metu Biondžiu. Kai kurie sporto apžvalgininkai pranašavo jam tokią pat sėkmę kaip 1972 metais Markui Spicui, per olimpines žaidynes laimėjusiam septynis aukso medalius. Tačiau jau per pirmą dviejų šimtų metrų plaukimo laisvu stiliumi rungtį Biondis atplaukė tik trečias. Per šimto metrų plaukimo peteliške rungtį jį per sprindį aplenkė kitas plaukikas, kuris ir laimėjo aukso medalį.

Apžvalgininkai manė, kad šie pralaimėjimai galutinai palauš sportininką, tačiau įvyko priešingai: Biondis atsigavo ir per kitas rungtis iškovojo penkis aukso medalius. Netikėta plaukiko sėkmė nenustebino Pensilvanijos universiteto psichologo Martino Zeligmano (Martin Seligman). Jo vadovaujamas, Biondis atliko optimizmo laipsnį nustatantį testą. Eksperimento metu sportininkui nuplaukus nustatytą atstumą per stebėtinai trumpą laiką, treneris pranešė, kad rezultatas prastesnis, nei buvo iš tikrųjų. Nepaisydamas nesėkmės kartėlio, po poilsio pertraukėlės Biondis nuplaukė dar greičiau nei pirmą kartą. Kiti komandos nariai, sužinoję tariamai prastą rezultatą, per pakartotinį bandymą nuplaukė dar prasčiau nei pirmą kartą.[21]

Kaip ir viltis, optimizmas yra tvirtas tikėjimas, kad gyvenime viskas galų gale susitvarkys, nepaisant nesėkmių ir nusivylimų. Emocinio intelekto požiūriu optimizmas yra vidinė nuostata, apsauganti žmones nuo apatijos, nevilties, depresijos susidūrus su sunkumais. Optimizmas, kaip ir jo artima giminaitė viltis, moka gyvenimo dividendus (suprantama, jei optimizmas yra pagrįstas; naivus optimizmas gali būti pražūtingas).[22]

Zeligmanas optimizmą apibūdina remdamasis žmonių požiūriu į sėkmes ir nesėkmes. Optimistai esą žiūri į nesėkmę kaip į laikiną dalyką, kurį jie pajėgūs įveikti, tuo tarpu pesimistai jaučia kaltę dėl nesėkmės ir mano esą bejėgiai ką nors pakeisti. Šie skirtingi žmonių požiūriai lemia jų elgesį. Pavyzdžiui, optimistas, negavęs darbo ir dėl to patyręs nusivylimą, tuojau pat su viltimi imasi kurti naują veiksmų planą arba, tarkim, ieško paramos, stengiasi su kuo nors pasitarti, nes laiko padėtį pataisoma. Pesimistas elgiasi priešingai: jis mano, kad tokių kliūčių nenugalės, todėl nieko nesiima daryti. Pasitaikančias nesėkmes jis laiko savo asmeniniu trūkumu, kuris visada jam nuodys gyvenimą.

Optimizmas padeda numatyti mokymosi klotį. Atlikus tyrimą, kuriame dalyvavo penki šimtai 1984 metais į Pensilvanijos universitetą įstojusių pirmakursių, paaiškėjo, kad optimizmo laipsnį nustatančio testo rezultatai leido tiksliau nei mokyklinių gebėjimų testas ar vidurinės mokyklos vertinimai numatyti pirmųjų metų rezultatus. Kaip rašo juos analizavęs psichologas Martinas Zeligmanas, „per stojamuosius egzaminus įvertinami bendrieji gebėjimai, o optimizmo testas padeda įžvelgti, kam neužteks ryžto baigti studijas. Būtent proto galių ir gebėjimo atsitiesti patyrus pralaimėjimą derinys garantuoja sėkmę. Gebėjimų testai neatskleidžia asmens stimulų, o juk labai svarbu žinoti, ar žmogus pajėgs ištverti skaudžią nesėkmę. Mano nuojauta sako, kad pasiekimus lemia ne tik asmens proto pajėgumai ir kiti gebėjimai, bet ir galia nepasiduoti pralaimėjus.[23]

Tai, kad optimizmas yra puikus stimulas, atskleidė *MetLife* draudimo bendrovėje atliktas tyrimas. Jame dalyvavo draudimo agentai. Sugebėjimas išlikti maloniam, kai klientas atmeta pasiūlymą, yra la-

bai svarbus dirbant tokį ar panašų darbą, kad ir kokios būtų to atsisakymo pasekmės. Tai labai nelengva, todėl net trys ketvirtadaliai draudimo agentų palieka šį darbą per pirmuosius trejus metus. Zeligmanas nustatė, jog per pirmuosius dvejus savo darbo metus optimistai draudimo agentai draudimo sutarčių sudarė 37 proc. daugiau nei pesimistai, o pirmaisiais metais darbą metė dvigubai daugiau pesimistų nei optimistų.

Negana to, mokslininkas įtikino minėtosios bendrovės vadovus priimti į darbą grupę asmenų, pareiškusių norą čia dirbti ir gavusių gerą optimizmo testo įvertinimą, tačiau nesėkmingai atlikusių įprastinį atrankos testą (naujokų požiūris lyginamas su įprastinėmis nuostatomis, parengtomis remiantis sėkmingai dirbančių draudikų atsakymais). Ši grupė per pirmuosius darbo metus draudimo sutarčių sudarė 27 proc. daugiau nei pesimistai, o per antruosius – 57 proc. daugiau.

Norint suprasti, kodėl optimizmas toks svarbus bendraujant su klientais, reikia žinoti, kad ši savybė priklauso emocinio intelekto sričiai. Kiekvienas atmestas sandoris – tai tarsi pralaimėjimas. Emocinė reakcija patyrus nesėkmę lemia žmogaus gebėjimą sutelkti jėgas ir rasti ganėtinai svarbių paskatų tęsti pradėtą darbą. Jeigu ilgai nepavyksta rasti naujų draudėjų, pasiryžimas nenuleisti rankų gali sumenkti, ir kuo toliau, tuo sunkiau bus kelti telefono ragelį ir skambinti galimam klientui. Neigiami atsakymai itin sunkiai pakeliami pesimistų: „Man nesiseka ir niekados nepavyks sudaryti sutarties". Toks požiūris kelia apatiją, pralaimėjimo nuotaiką, o kartais ir depresiją. Visiškai kitaip situaciją įvertintų optimistas: „Matyt, aš laikausi klaidingos taktikos" arba „Žmogus, su kuriuo ką tik kalbėjau, tikriausiai buvo prastai nusiteikęs". Nesėkmės priežastimi laikydami ne save, o aplinkybes, kitą kartą jie stengsis rasti kitų būdų įtikinti galimus klientus. Taigi pesimizmas stumia žmones į neviltį, o optimizmas įžiebia viltį.

Teigiamų ar neigiamų nuostatų šaltinis gali būti įgimtas charakteris, tačiau, kaip rašoma keturioliktame skyriuje, patirtis ugdo charakterį. Optimizmo ir vilties – kaip ir bejėgiškumo bei nevilties – galima išmokti. Abi nuostatas sieja gebėjimas, psichologų vadinamas saviveiksmiškumu, kitaip tariant, tikėjimu, kad kiekvienas žmogus gali

įveikti visus gyvenimo sunkumus ir išbandymus. Bet kokių charakterio savybių ugdymas stiprina pasitikėjimą savo jėgomis, skatina žmogų nevengti rizikos ir nebijoti vis sunkesnių išbandymų. Nugalėdami sunkumus, kartu sustipriname pasitikėjimo savo jėgomis pojūtį. Toks nusiteikimas verčia žmones geriau išnaudoti savo gebėjimus ir įgūdžius arba imtis visų priemonių jiems ugdyti.

Stenfordo universiteto psichologas Albertas Bandura (Albert Bandura), nuodugniai tyrinėjęs šią savybę, daro taiklią išvadą: „Žmonių tikėjimas savo gabumais juos akivaizdžiai veikia, juolab kad gebėjimai nėra nekintantis dalykas. Pasitikintieji savo jėgomis yra ištvermingesni, nepasiduoda nesėkmėms ir visada ieško konstruktyvios išeities, užuot jaudinęsi ar nerimavę, kad jiems nepavyks."[24]

„ATSIJUNGIMAS": TOBULUMO NEUROBIOLOGIJA

Kompozitorius aprašo geriausias savo darbo akimirkas:

> Patiri tokią ekstazę, kad nebejauti, ar esi. Aš tą ne kartą esu išgyvenęs. Atrodo, kad mano rankos nebe mano ir aš visiškai nesusijęs su tuo, kas vyksta. Aš tik sėdžiu nustebęs ir stebiu viską su pagarbia baime. Ir viskas savaime teka pro mane.[23]

Čia aprašyta savijauta labai panaši į daugelio vyrų ir moterų – alpinistų, garsių šachmatininkų, chirurgų, krepšininkų, inžinierių, vadybininkų, netgi sekretorių, – pasakojusių apie tai, kaip jie pranoko patys save mėgstamos veiklos srityje. Minėtoji būsena vadinama „atsijungimu". Šį pavadinimą sugalvojo Čikagos universiteto psichologas Mihaly Csikszentmihalyi, per du mokslinių tyrinėjimų dešimtmečius sukaupęs daugybę pasakojimų apie tokią būseną.[26] Sportininkai ją vadina „zona", kai pergalei siekti nebereikia jokių pastangų, kai žiūrovai ir varžovai ištirpsta akimirkos palaimoje. Diana Rofe-Stainroter, per 1994 metų žiemos olimpines žaidynes laimėjusi slidinėjimo rungties aukso medalį, prisiminė, kad kirsdama finišo liniją jau nieko nesuvokė, tik jautė ją

apėmusį silpnumą: „Buvau atsipalaidavusi lyg krintantis vanduo".[27]

Sugebėjimas „atsijungti" yra emocinio intelekto požymis; „atsijungimas" veikiausiai reiškia maksimalų emocijų pažabojimą siekiant sėkmingai dirbti ar mokytis. Pasiekus minėtąją būseną, emocijos ne tik suvaldomos bei nukreipiamos reikiama linkme, bet ir veiksmingai naudojamos iškilusiems uždaviniams spręsti. Atsidūrę depresinio nuobodulio ar padidėjusio nerimo gniaužtuose, „atsijungti" nebesugebame. Šią būseną (arba kiek silpnesnę) kartkartėmis patiriame beveik visi, kai jaučiame didelį pakilumą ar pranokstame savo galimybes. Tikriausiai geriausias pavyzdys, kaip ekstazė pagauna žmogų, yra mylėjimasis – dviejų mylinčių žmonių susiliejimas į darnią vienovę.

Ši patirtis yra nuostabi – „atsijungimas" dažnai pasireiškia spontanišku džiaugsmo proveržiu. Tokio jausmo apimtas žmogus jaučiasi puikiai. Minėtoji būsena padeda visiškai įsitraukti į veiklą ir visą dėmesį skirti sprendžiamam uždaviniui. Tiesą pasakius, mąstymas apie tai, kas vyksta, „atsijungimą" nutraukia. Jau pati mintis – „Aš viską darau puikiai" – gali suardyti šią būseną. Dėmesys taip sutelkiamas, kad žmogus tuo metu suvokia tik kokią nors siaurą sritį, į kurią gilinasi, ir gali laikinai prarasti orientaciją laike ir erdvėje. Vienas chirurgas pasakojo, kad svarbios operacijos metu jis buvo taip įnikęs į savo darbą, kad tik baigęs operaciją pastebėjo ant operacinės grindų gulintį betono gabalą. Jis labai nustebo, kai kolegos jam paaiškino, jog operuojant nukrito nuo lubų atskilęs luitas. Chirurgas to nė nepastebėjo.

„Atsijungimas" yra užsimiršimo būsena, visiškai kitokia nei nuolatinė graužatis ir nerimas: užuot skendėję nervinėje įtampoje, nuo visko „atsijungę" žmonės taip susitelkia ties sprendžiamu klausimu, kad net pamiršta save ir visus savo rūpesčius – sveikatos problemas, mokesčius, netgi pramogas. „Atsijungimo" akimirkomis tarsi išnyksta savasis „aš". Kad ir kaip būtų keista, „atsijungę" žmonės puikiai valdo padėtį ir elgiasi atsakingai, jie puikiai reaguoja į kintančius atliekamos užduoties reikalavimus, tačiau visiškai nesirūpina tuo, ar gerai viską atliks, ar pasiseks, – džiaugsmo teikia pati veikla.

Yra keletas būdų „atsijungti". Vienas – sąmoningai sukaupti dėmesį atliekant kokią nors užduotį. Didelis susitelkimas yra „atsijungi-

mo" pagrindas. Atrodo, šios zonos prieigose esama grįžtamojo ryšio: gali prireikti nemažai pastangų nurimti ir susitelkti taip, kad galima būtų pradėti darbą. Šis žingsnis reikalauja laikytis drausmės. Tačiau susikaupus lengviau įveikti emocines audras ir be vargo atlikti užduotį.

Patekti į šią zoną žmogus gali ir pasirinkęs užduotį, kuriai atlikti reikia kiek daugiau pastangų nei įprasta, bet kuri jam yra gerai pažįstama. Kaip teigė Csikszentmihalyi, „geriausiai susikaupiama tada, kai kokiam nors darbui atlikti reikia daugiau pastangų. Paprastai tada ir dirbama daug geriau. Priešingu atveju žmonės ima nuobodžiauti. Jei darbas pernelyg sunkus, jie pradeda nerimauti. „Atsijungimo" būsena ir patiriama zonoje tarp nuobodulio ir nerimo".[28]

Tokie „atsijungimui" būdingi bruožai kaip spontaniškas džiaugsmas, taktiškumas, veiklumas yra nesuderinami su emociniais išpuoliais, kurių metu limbinės sistemos signalų bangos užlieja visas smegenis. „Atsijungus" dėmesys būna neįtemptas, tačiau kartu labai sutelktas. Šis sutelktumas yra visiškai kitoks nei įtampa, kai siekiama susikaupti pavargus ir dirbant įkyrų darbą ar grumiantis su nerimu ir pykčiu.

„Atsijungimo" būsenoje jausmai nėra sustingę, prikausto tik lengva ekstazė, padedanti siekti tikslo. Ši ekstazė, regis, esti susikaupimo (tai būtina „atsijungimo" prielaida) šalutinė pasekmė. Iš tiesų klasikinėje meditacijos meno literatūroje rašoma apie pasinėrimą savyje, išgyvenamą kaip tikrą palaimą: „atsijungimą" sukelia ne kas kita kaip gilus susikaupimas.

Stebint „atsijungusį" žmogų atrodo, kad jam nėra neįveikiamo darbo, nes jam paprasta tai, kas sudėtinga. Toks pat paradoksalus procesas vyksta ir smegenyse: sunkiausios užduotys atliekamos eikvojant mažiausiai proto pastangų. Žmogui „atsijungus", jo smegenys išlieka „ramios", o nervinių sekų sužadinimas bei slopinimas priklauso nuo momento reikmės. Žmonių, įsitraukusių į nelengvą, bet jiems įdomią ir patrauklią veiklą, smegenys „nurimsta", t. y. mažiau apkraunama smegenų žievė,[29] nors, atrodytų, turėtų būti priešingai: sunkios užduotys turėtų skatinti aktyvesnę smegenų žievės veiklą. Šis atradimas yra nuostabus: „atsijungimas" padeda žmonėms įveikti pačius didžiausius sunkumus, kad ir kas tai būtų – šachmatų partija su didmeistriu ar

sudėtingo matematikos uždavinio sprendimo paieškos. Tačiau „atsijungiama" tik tada, kai visi gebėjimai ir įgūdžiai yra sutelkti, o nervinės sekos veikia našiausiai.

Įtemptas, nerimo stiprinamas susikaupimas skatina smegenų žievės veiklą. Tačiau „atsijungimo" zona ir puikiai atliekamas darbas atrodo tarsi smegenų žievės veiklumo oazė, kur išeikvojama mažiausiai pastangų. Kitaip tariant, „atsijungti" padeda praktinės veiklos suformuoti įgūdžiai: kai įvaldomas koks nors darbas – nesvarbu, ar fizinis, pavyzdžiui, kopimas į uolas, ar protinis, tarkim, programavimas, – smegenys gali veikti dar našiau. Įprasta veikla reikalauja mažiau proto pastangų nei ta, kuriai atlikti trūksta įgūdžių ar kuri yra tiesiog per sunki. Ne taip našiai ir ne taip tiksliai smegenys veikia ir nuvargus ar susinervinus, kaip dažnai būna po įtemptos dienos: smegenų žievės pajėgumas būna menkas, nors sužadinamas didelis jos plotas. Tokia nervinė būklė paprastai vadinama išsiblaškymu.[30] Panašiai būna ir nuobodžiaujant. Tačiau smegenims veikiant didžiausiu pajėgumu, kaip „atsijungimo" atveju, galima pastebėti tikslų ryšį tarp smegenų aktyviųjų sričių ir užduoties reikalavimų. Tokioje būsenoje netgi sunkus darbas gali būti malonus ir ne sekinti, o suteikti jėgų.

MOKYMASIS IR „ATSIJUNGIMAS": NAUJAS UGDYMO MODELIS

„Atsijungimas" pasireiškia tada, kai žmogaus veikla pareikalauja visų jo gebėjimų, todėl įgūdžiams tobulėjant „atsijungti" darosi vis lengviau. Jei užduotis pernelyg lengva, žmogus ima nuobodžiauti, jei per daug rizikinga ar sunki, – jis susijaudina ir veikiau ima nerimauti, o ne „atsijungia". Puikų profesijos išmanymą ar įgūdžius paprastai lemia ilgametė nepriekaištingo darbo patirtis („atsijungimo" potyris), o paskata nuolat tobulėti kokioje nors srityje, tarkim, mokytis griežti smuiku, šokti ar gilintis į genų inžineriją – tai noras bent iš dalies „atsijungti". Apklausęs du šimtus dailininkų, prieš aštuoniolika metų baigusių menų mokyklą, Csikszentmihalyi nustatė, jog tikrais menininkais ta-

po tie, kuriems pats tapymas teikė džiaugsmo, o dauguma tų, kurie studijavo dailę svajodami tik apie šlovę ir turtus, nuo meno nutolo.

Mokslininkas daro išvadą: „Tapytojai turi trokšte trokšti tapyti. Jeigu dailininkas, stovėdamas prieš drobę, ims svarstyti, už kiek ją parduos arba ką pasakys kritikai, jis nesugebės eiti savitu keliu. Tik visiškas atsidavimas darbui lemia kūrybinius laimėjimus".[31]

„Atsijungimas" yra būtina profesinio meistriškumo ar meno pasiekimų sąlyga, taip pat ir sėkmingo mokymosi prielaida. Jeigu mokinys sugeba „atsijungti", jam nesunku mokytis, kad ir kokie būtų jo akademinių gebėjimų testų rezultatai. Vieno Čikagos tiksliųjų mokslų koledžo mokinius, už matematikos testą gavusius geriausius pažymius, mokytojai įvertino kaip pažangius ar nepažangius. Po to kurį laiką jie buvo stebimi: kiekvienas mokinys turėjo garso daviklį, kuris kartkartėmis primindavo, jog jie įsipareigojo aprašyti tai, ką veikia ir kaip yra nusiteikę. Paaiškėjo, kad nepažangieji mokiniai namie prie knygų sėdėdavo tik apie 15 valandų per savaitę ir didžiąją dalį laiko praleisdavo su draugais ir šeima, tuo tarpu stropieji mokiniai namie mokslus krimsdavo apie 27 valandas per savaitę.

Išanalizavus jaunuolių nuotaikas buvo nustatyta, kad tiek pažangieji, tiek vidutiniokai nemažai laiko nuobodžiavo. Paaugliams tai įprasta. Nuobodulį paprastai kėlė jokių gebėjimų neugdanti veikla, pavyzdžiui, televizoriaus žiūrėjimas. Taigi šiuo požiūriu mokiniai buvo panašūs. Labiausiai skyrėsi jų mokymosi būdas. Pažangiesiems mokytis buvo malonu ir įdomu, apie 40 proc. mokymuisi skirto laiko jie būdavo „atsijungę". Nepažangieji mokiniai mokydamiesi išbūdavo „atsijungę" tik 16 proc. tam skirto laiko. Mokymasis pastariesiems dažniausiai kėlė nerimą, o reikalavimai pranoko jų gebėjimus. Mokslas šių jaunuolių nedomino, jie mieliau leido laiką (ir „atsijungdavo") bendraudami su draugais ir artimaisiais. Taigi mokiniai, kurie pasiekia savo galimybių ribas ir jas net pranoksta, mokosi mieliau nei kiti, nes sugeba „atsijungti". Deja, „atsijungimo" įgūdžių netobulinantys jaunuoliai nepatiria mokymosi džiaugsmo, smukdo savo intelektinį pajėgumą ir pasmerkia save ateityje dirbti neįdomų ir jokio malonumo neteikiantį darbą.[32]

Daugialypių protinių gebėjimų teoriją išplėtojęs Harvardo universiteto psichologas Hovardas Gardneris „atsijungimą" laiko teigiama būsena ir vienu tinkamiausių būdų lavinti vaikus – ugdomos jų vidinės paskatos, užuot grasinus ar žadėjus už pastangas kaip nors atlyginti. „Norėdami sudominti vaikus mokslu ir paskatinti gilintis į tas sritis, kurios padės jiems atskleisti savo gebėjimus, turime išnaudoti teigiamą jų nusiteikimą, – siūlo mokslininkas. – „Atsijungimas" yra vidinė būsena, liudijanti, jog vaikas yra susidomėjęs tinkamo sunkumo užduotimi. Vaikai įsivelia į muštynes ir prikrečia eibių tiktai tada, kai jiems pabosta mokykloje, kai juos glumina perdėm sunkios užduotys, o mokymasis tik kelia nerimą. Tačiau kai dalykas rūpi, kelia susidomėjimą ir teikia džiaugsmo, mokytis gali visi."

Metodų, kuriuos taiko daugelis mokyklų, įgyvendinančių Gardnerio daugialypių protinių gebėjimų modelį, tikslas yra nustatyti įgimtus vaiko gabumus, ugdyti gerai išsivysčiusius jo gebėjimus ir stengtis sutvirtinti menkiau išplėtotus. Vaikai lengviau įsitraukia į tą veiklą, kuri jiems labiau sekasi, pavyzdžiui, muzikai gabūs mokiniai mielai dainuoja ar groja. Žinodamas vaikų polinkius ir gebėjimus ir siekdamas kuo geriau juos ugdyti, mokytojas gali parinkti tinkamiausią mokomojo dalyko pateikimo būdą ir optimalaus sunkumo užduotis. Taip organizuotas mokymas vaikui taptų malonesnis, nekeltų baimės ir nuobodulio. Kaip teigia Gardneris, jeigu mokydamiesi vaikai įgustų „atsijungti", jie drąsiau imtų domėtis ir naujais dalykais. Patirtis, pasak psichologo, liudija, jog ši hipotezė teisinga.

Apskritai „atsijungimo" reiškinys rodo, kad įgūdžių tobulinimas ir žinių kaupimas turėtų vykti savaimingai, natūraliai, vaikui spontaniškai įsitraukiant į jį sudominusią ar net pamėgtą veiklą. Ši pradinė aistra gali tapti didelių laimėjimų pradžia, nes tobulėdamas kokioje nors srityje – matematikos, muzikos ir pan. – vaikas pradeda suvokti, jog mokymasis yra „atsijungimo" teikiamo džiaugsmo šaltinis. Galiausiai „atsijungimo" aistra tampa svarbiausia paskata nuolat tobulėti ir viską atlikti nepriekaištingai. Toks mokymo ir ugdymo būdas, suprantama, yra geresnis ir priimtinesnis nei tas, kurį mums teko patirti savo kailiu. Kam mokykla bent iš dalies neprimena vietos, kur slenka ilgos niūrios

nuobodulio valandos, retkarčiais paįvairinamos stipraus nerimo akimirkų? Siekis mokantis „atsijungti" – tai labai žmogiškas, natūralus ir veiksmingas būdas pritaikyti jausmus ugdymo labui.

Taigi gebėjimas išnaudoti savo jausmus siekiant norimo tikslo yra mokslumo pagrindas. Nesvarbu, kas tai būtų – impulso suvaldymas, malonumų atsisakymas, tinkamas nusiteikimas, skatinantis, o ne slopinantis mąstymą, pasiryžimas ištikus nesėkmei nenuleisti rankų ir imtis visko iš naujo, – visa tai liudija emocijų galią veikti ir stiprinti mūsų pastangas.

7

EMPATIJOS PAMATAI

Garis, puikus chirurgas, buvo aleksitimiškas. Būdamas nejautrus, jis nepajėgė suprasti tiek savo, tiek kito asmens jausmų ir skaudino savo sužadėtinę Eleną. Kaip ir visi aleksitimikai, Garis nemokėjo užjausti, jam trūko emocinio įžvalgumo bei nuojautos. Jis nesugebėdavo paguosti nusiminusios Elenos, nes nesuvokė jos nuotaikos. Kai ji prabildavo apie meilę, sužadėtinis keisdavo temą, o nesubtili Gario kritika Eleną dažnai užgaudavo.

Empatijos – įsijautimo į kito žmogaus būseną – pamatas yra savivoka. Kuo labiau atsiveriame savo jausmams, tuo geriau išmokstame juos pažinti.[1] Kaip ir Garis, aleksitimikai nesuvokia savo jausmų, jie sutrinka sužinoję, ką jaučia aplinkiniai. Emociškai jie yra kurti. Žodžius ir veiksmus nuspalvinantys jausmų niuansai – įsakmus tonas, tam tikra laikysena, iškalbinga tyla ar išdavikiškas drebulys – lieka nepastebėti.

Nepažindami savo jausmų, tokie žmonės nežino, kaip reaguoti ir į kitų žmonių emocijas. Negebėjimas suvokti kito asmens jausmų yra esminis emocinio intelekto trūkumas, humaniškumo „Achilo kulnas". Žmogiški ryšiai – rūpinimosi vienas kitu pagrindas – neįmanomi be emocinės dermės ir gebėjimo įsijausti į kito žmogaus būseną. Gebėjimas suprasti, ką jaučia kitas žmogus, aktualus daugelyje gyvenimo sričių – pradedant prekyba, vadyba, politika ir baigiant meile, tėvyste, atjauta. Empatijos stokos pasekmės labai skaudžios, – įsijausti į kito žmogaus būseną nesugeba nusikaltėliai psichopatai, žagintojai, pedofilai.

Jausmai ne visada išsakomi žodžiais, daug dažniau jie reiškiami kitais būdais, todėl labai svarbu gebėti suprasti nežodinius ženklus: intonaciją, gestus, veido išraišką ir pan. Bene išsamiausiai šią sritį tyrinėjo Harvardo universiteto psichologas Robertas Rozentalis (Ro-

bert Rosenthal). Mokslininkas sukūrė vaizdinį empatijos testą NJK („Nežodinio jautrumo kontūrai") (angl. PONS): nufilmavo jauną moterį, reiškiančią įvairiausius jausmus – nuo pasibjaurėjimo ir neapykantos iki motiniškos meilės.[2] Atskirų scenų emocinis spektras labai platus: pavyzdžiui, greta pavydo sukelto pykčio – prašymas atleisti, o greta dėkingumo – vilionė. Vaizdajuostė buvo sumontuota taip, kad joje nesimatytų nežodinių raiškos būdų. Be to, kai kurios scenos buvo rodomos pritildžius garsą, o stebėti žiūrovai galėjo tik aktorės veidą. Kitose scenose buvo rodomi tik kūno judesiai, o žiūrovai skatinami iš jų atspėti reiškiamus jausmus.

Atliekant eksperimentą, kuriame dalyvavo 7 tūkst. žmonių iš JAV ir aštuoniolikos kitų šalių, buvo tiriama gebėjimo suprasti nežodiniu būdu reiškiamus jausmus svarba žmogaus gyvenime, taip pat mokėjimo emociškai prisitaikyti, draugiškumo, visuomeniškumo ir, žinoma, jautrumo privalumai. Beje, moterys šiuo požiūriu yra lankstesnės nei vyrai. Tyrimo dalyviai, per 45 minutes įstengę geriau suprasti testo užuominas – tai liudijo apie jų gebėjimą tobulinti įsijautimo įgūdžius, – lengviau ir laisviau bendravo su priešingos lyties asmenimis. Empatiniai gebėjimai – tuo nereikėtų stebėtis – padeda užmegzti ir palaikyti meilės ryšius.

Remiantis naujausiomis išvadomis apie kitas emocinio intelekto sudedamąsias dalis, galima teigti, kad ryšys tarp empatinių gebėjimų ir mokyklinių gebėjimų testo rezultatų, intelekto koeficiento ar mokyklinių pasiekimų testų vertinimo yra atsitiktinis. Specialiai vaikams sukurtas PONS testas padėjo nustatyti, kad gebėjimas jausti kito žmogaus dvasinius poreikius nesusijęs su mokymosi gabumais. Apklausus 1011 mokinių paaiškėjo, kad labiausiai mėgstami draugų yra tie vaikai, kurie moka „skaityti" nežodinius jausmų raiškos ženklus, be to, jie stabilesni emociškai.[3] Šie vaikai geriau mokosi net už tuos bendraamžius, kurių intelekto koeficientas didesnis, tačiau kurie ne tokie jautrūs ir nuovokūs. Taigi empatiniai įgūdžiai padeda vaikams geriau mokytis (mokytojams tokie mokiniai tiesiog labiau patinka).

Racionaliojo proto raiškos priemonė yra kalba, tuo tarpu jausmai reiškiami nežodiniais būdais. Jeigu žmogaus žodžiai neatitinka into-

nacija, gestais ir kitomis nežodinėmis priemonėmis reiškiamų jausmų, tiesą dažnai galima suprasti ne iš to, kas sakoma, o iš to, kaip sakoma. Tiriant bendravimą paprastai laikomasi taisyklės, jog per 90 proc. emocinės informacijos pateikiama ne žodžiais. Paprastai nesąmoningai suvokiame, tarkim, balse atsispindintį nerimą ar judesių išduodamą susierzinimą. Nežodinės raiškos supratimo įgūdžiai dažniausiai įgyjami savaime.

KAIP PLĖTOJASI EMPATIJA

Pastebėjusi parkritusį vaiką, devynių mėnesių Houp labai susigraudino. Mergytės akys pritvinko ašarų, tarsi ji pati būtų užsigavusi. Metų ir dviejų mėnesių Maiklas pasiūlė savo meškiuką verkiančiam Pauliui. Kadangi Paulius nesiliovė verkęs, Maiklas surado ir padavė draugui antklodėlę. Šias atjautos ir rūpesčio scenas stebėjo specialiai pasirengusios tokius atvejus aprašyti mažylių mamos.[4] Tyrimo rezultatai aiškiai parodė, kad empatijos pradmenis galima pastebėti jau kūdikystėje. Net naujagimiai, išgirdę verkiant kitus kūdikius, susigraudina ir patys pravirksta. Taigi empatijos užuomazgos atsiranda labai anksti.[5]

Vaiko raidos psichologijos specialistai nustatė, jog užuojautos jausmas būdingas kūdikiams jau tada, kai jie aiškiai dar nesuvokia esą atskiri individai. Būdami vos kelių mėnesių amžiaus, jie reaguoja į įvairius aplinkos trikdžius kaip į asmeninę skriaudą, pravirksta vos išvydę kito vaiko ašaras. Sukakę vienerius metus mažyliai ima suvokti, jog kitų sielvartas nėra jų pačių išgyvenimas, bet nežino, kaip tokiais atvejais elgtis. Niujorko universiteto psichologas Martinas L. Hofmanas (Martin L. Hoffman) aprašo atvejį, kaip vienerių metų vaikas, norėdamas nuraminti verkiantį draugą, kreipėsi pagalbos į savo mamą, nors draugo mama buvo šalia. Tokio amžiaus vaikai dažnai mėgdžioja aplinkinių žmonių elgseną, tarsi norėdami geriau suprasti, ką kiti jaučia: išvydusi pirštus susižalojusį berniuką, vienerių metų mergaitė įsikišo pirštukus į burną, tarsi jai pačiai skaudėtų; matydamas

verkiančią mamą, vaikas taip pat ėmė šluostytis akis, nors jos buvo sausos.

Būtent motorinės mimikrijos (judesių mėgdžiojimo) reikšme žodį empatija pirmą kartą trečiajame dvidešimto amžiaus dešimtmetyje pavartojo amerikietis psichologas E. B. Tičeneris (Titchener). Graikų kalbos žodį *empatheia*, reiškiantį „įsijautimą", iš pradžių vartojo estetikos mokslo teoretikai gebėjimams pajausti ir suvokti subjektyvius kito žmogaus išgyvenimus nusakyti. Tičenerio teigimu, empatija išsirutuliojo mėgdžiojant sielvarto apimto žmogaus elgesį. Mėgdžiojančiajam tai sukeldavo panašius jausmus. Mokslininkas ieškojo žodžio, kuris savo reikšme skirtųsi nuo žodžio „užuojauta" ir tiktų gebėjimui pajausti bendrą kito žmogaus būseną nusakyti, nesigilinant į tų jausmų kilmę ar priežastis.

Dvejų su puse metų vaikams motorinė mimikrija jau nebūdinga. Jie jau suvokia, kad kitų asmenų jausmai nėra jų pačių išgyvenimai, todėl jiems jau geriau sekasi guosti nusiminusiuosius. Panagrinėkime nutikimą, kokių aprašytų galima rasti kiekvienos mamos dienoraštyje:

> Pravirksta kaimynų kūdikis. Džienė pasiūlo jam pyragaičių. Sekiodama jam iš paskos, mergaitė ir pati ima kūkčioti. „Guodėja" mėgina paglostyti berniukui galvą, tačiau jis nesileidžia... Pagaliau kūdikis liaujasi verkęs, tačiau Džienė vis dar negali nusiraminti. Mergaitė tebetempia mažyliui žaislus ir užjaučiamai tapšnoja jam per galvą ir pečius.[6]

Taigi augdami vaikai ima vienas nuo kito skirtis savo jautrumu kitų sielvartui. Nacionalinio psichikos sveikatos instituto mokslininkų Marjano Radke-Jarou (Marian Radke-Yarrow) ir Karolinos Can-Vaksler (Carolyn Zahn-Waxler) atlikti tyrimai parodė, jog vaiko empatinius gebėjimus iš esmės lemia tėvų auklėjimas. Užjausti labiau linkę tie vaikai, kurių tėvai visada pabrėžia, jog nederamas elgesys blogas todėl, kad žeidžia kitus žmones. Taigi užuot kaltinus vaiką – „Tu tikras neklaužada!", verčiau jam pasakyti – „Tik pažvelk, kaip tu ją nuliūdinai". Mokslininkai pastebėjo, jog vaikų empatiniai gebėjimai ugdosi jiems stebint suagusiuosius. Tik matydami deramo elgesio pavyzdžius

ir juos mėgdžiodami vaikai gali tapti jautrūs kito žmogaus sielvartui ir nelikti abejingi jo rūpesčiams.

EMOCINĖ DERMĖ

Sarai buvo dvidešimt penkeri, kai ji pagimdė dvynius Marką ir Fredą. Markas buvo panašus į mamą, o Fredas – į tėtį. Tai nulėmė skirtingus motinos santykius su sūnumis. Kai ji pažvelgdavo Fredui į akis, jis visada nusisukdavo. Jei mama vėl bandydavo pagauti jo žvilgsnį, Fredas dar ryžtingiau vengdavo jos akių. Tačiau kai Sara nekreipdavo į sūnų dėmesio, jis stengdavosi atkreipti jos dėmesį. Toks „žaidimas" trijų mėnesių mažylį kartais net pravirkdydavo. Su Marku motina elgėsi visiškai kitaip – ji niekada primygtinai negaudė jo žvilgsnio.

Po metų buvo pastebėta, kad Fredas yra labiau priklausomas nuo mamos ir gerokai baikštesnis nei jo brolis. Berniukas vengė svetimų žmonių žvilgsnių, lygiai taip pat kaip būdamas trijų mėnesių vengdavo mamos akių. Markas elgėsi visiškai kitaip: jis nebijojo žvelgti žmonėms į akis, o kai jam nusibosdavo bendrauti, šypsodamasis nusisukdavo.

Dvyniai ir jų motina buvo nuolat stebimi. Šiam tyrimui vadovavo Kornelio universiteto Medicinos fakulteto psichiatras Danielis Sternas (Daniel Stern).[7] Mokslininko nuomone, pagrindines emocinio gyvenimo pamokas vaikas gauna artimai bendraudamas su tėvais. Ypač svarbu atsiliepti į vaiko jausmus, kad jis jaustų suaugusiųjų palankumą ir supratimą. Sternas tokius santykius vadina emocine derme. Minėtųjų dvynių motina emociškai labiau derėjo su Marku. Sterno tvirtinimu, tokia emocinio derėjimo ir nederėjimo patirtis labiau nei kokie nors dramatiški vaikystės įvykiai nulemia, kokie emociniai lūkesčiai nuspalvina intymius suaugusiųjų santykius.

Emocinė tarpusavio santykių darna mezgasi savaimingai. Šį reiškinį, peržiūrėjęs daugybę vaizdajuosčių, kuriose buvo nufilmuotos motinos su savo vaikais, kruopščiai analizavo Danielis Sternas. Jis nusta-

tė, kad emociškai nuovokios mamos duoda savo kūdikiams suprasti, jog žino, ką jaučia jų mažyliai. Tarkim, kai vaikas krykštauja iš džiaugsmo, mama pritaria švelniai jį pasūpuodama, pašnekindama ar atsiliepdama panašaus tembro balsu. Mažyliui žaidžiant su barškučiu, mama jį švelniai kilsteli. Tokie tarpusavio santykiai rodo, kad mamos nuotaika maždaug atitinka vaiko susijaudinimo laipsnį. Emocinė dermė veikia kūdikį raminamai ir padeda jausti jį su mama siejantį emocinį bendrumą. Pasak Sterno, bendraudama su vaiku, motina kas minutę siunčia jam tokias „žinutes".

Emocinė dermė nėra paprastas mėgdžiojimas. „Mėgdžiodami vaiką, – teigia Sternas, – tik patvirtiname, kad žinome, ką jis daro, o norėdami parodyti, kad suprantame jo jausmus, turime kitokiu būdu į juos atsiliepti. Tada mažylis jaučiasi suprastas."

Kūniška suaugusiųjų meilė vidinio artumo požiūriu bene labiausiai atitinka jausminį motinos ir kūdikio ryšį. Lytiniai suaugusiųjų santykiai, anot Sterno, „sukuria nepakartojamą patirtį, kai partneriai jaučia vienas kito vidinę būseną: abipusį geismą, vienodus norus, tuo pat metu kylantį susijaudinimą". Vyras ir moteris tuo momentu jaučiasi itin artimi, juos sieja stiprus vidinis ryšys.[8] Mylėjimasis yra abipusės empatijos pavyzdys. Jeigu šis aktas nėra sėkmingas, vadinasi, partneriams trūksta emocinio bendrumo.

EMOCINIO NEDERĖJIMO ŽALA

Danielio Sterno nuomone, kai kūdikį su artimaisiais sieja emocinė darna, mažylis greitai pajunta, kad suaugusieji gali ir nori suprasti jo jausmus, su juo bendrauti. Tą kūdikiai ima jausti maždaug nuo aštuonių mėnesių amžiaus, kai jau pradeda suvokti esą atskiri individai, o jų vidinį pasaulį tebeformuoja glaudūs ryšiai su artimaisiais. Deja, tėvai ne visada stengiasi puoselėti emociškai darnius santykius su vaiku. Per vieną iš savo eksperimentų Sternas nurodė jame dalyvavusioms mamoms skirti savo kūdikiams daugiau arba mažiau dėmesio nei įprastai. Mažyliai iš karto tą pajuto: tapo baikštesni ir dirglesni.

Jeigu tarp tėvų ir vaikų ilgai neužsimezga darnus vidinis ryšys, vaikai patiria didžiulę emocinę žalą. Kai suaugusieji niekad neatsiliepia į tokius jausmus kaip džiaugsmas, sielvartas, poreikis būti apkabintam, vaikas ima vengti juos reikšti ir galbūt net išgyventi. Tokiu atveju daugelis emocijų, matyt, pradeda nykti iš artimų tarpusavio santykių spektro, juo labiau jei vaikystėje tie jausmai buvo nuolat tiesiogiai ar netiesiogiai slopinami.

Beje, vaikai gali perimti netinkamus jausmus ir nuotaikas. Netgi kūdikiai užsikrečia suaugusiųjų nuotaika. Pavyzdžiui, trijų mėnesių mažyliai, kurių mamos buvo prislėgtos, žaisdami dažnai būdavo pikti, liūdni ir ne tokie smalsūs kaip tie jų bendraamžiai, kurių mamos dažniausiai buvo gerai nusiteikusios.[9]

Vienos tyrimo dalyvės sūnus, su kuriuo motina mažai bendravo ir visiškai nekreipė dėmesio į jo emocijas, ilgainiui tapo pasyvus. „Vaikas, matyt, svarstė: kai noriu pasidalyti su mama savo jausmais, ji visiškai manęs nepaiso, todėl neverta nė stengtis", – daro išvadą Sternas. Tokiu atveju galėtų padėti „terapinis" bendravimas: „Bendravimas, tarkim, su draugais, giminėmis ar psichoterapijos seanso dalyviais be paliovos keičia santykių pobūdį. Jausmų pusiausvyros stoką įmanoma kompensuoti ir vėliau, jau suaugus – tai nuolatinis ir visą gyvenimą trunkantis procesas".

Kai kurios psichoanalizės teorijos teigia, jog bendravimas turi gydomąjį poveikį ir padeda ištaisyti emocinius trūkumus bei atstatyti emocinę dermę. Atspindėjimo terminą kai kurie psichoanalitikai vartoja nusakydami psichiatro grįžtamąjį ryšį su pacientu, rodantį, kad jis supranta vidinę žmogaus būseną, lygiai kaip emocine derme apdovanota mama parodo suprantanti savo kūdikį. Tokia emocijų sinchronija glūdi pasąmonėje ir nėra reiškiama žodžiais, tačiau pacientas gali džiaugtis tuo, kad buvo suprastas ir pripažintas.

Abipusio emocinio ryšio stoka vaikystėje vėliau gali sunokinti blogų vaisių. Apklausus žiauriausius smurtinius nusikaltimus padariusius asmenis paaiškėjo, kad jie dažniausiai buvo našlaičių prieglaudų auklėtiniai, niekada nepatyrę tikrų namų jaukumo. Kitaip tariant, jie nebuvo emociškai ugdomi, neturėjo galimybės patirti savitarpio suprati-

mo, todėl nesugebėjo suprasti jausmų.[10]

Nors emociškai apleistų asmenų empatiniai gebėjimai nėra išsivystę, nuolatinius užgauliojimus, patyčias, pažeminimą, nuožmius grasinimus ir kitokią prievartą patiriantys vaikai gali tapti – paradoksalu – perdėtai jautrūs kitų žmonių emocijoms. Tai prilygsta potrauminiam budrumui, kai itin jautriai reaguojama į galimos grėsmės signalus. Perdėtas domėjimasis kitų žmonių jausmais būdingas psichologinį smurtą patyrusiems vaikams, kurie suaugę kenčia nuo didelių nuotaikos svyravimų. Tokią būseną gydytojai vadina „ribinio tipo asmenybės" būsena. Daug žmonių, puikiai jaučiančių kitų nuotaikas, vaikystėje yra kentę emocinį smurtą.[11]

NERVINĖ EMPATIJOS SANDARA

Ne vienerių metų neurologų ataskaitos, kuriose aprašyta keistų sutrikimų, padėjo suprasti, jog empatijos pagrindas yra smegenų veikla. Pavyzdžiui, 1975 metų ataskaitoje minima keletas atvejų, kai pacientai, kuriems buvo pažeista dešinioji kaktinės smegenų skilties sritis, iš balso intonacijos negalėjo perprasti žmogaus nuotaikos, nors sakomus žodžius suprato kuo puikiausiai. Pašaipiai, su dėkingumu ar piktai ištartas „ačiū" jiems visiškai nesiskyrė. 1979 metų ataskaitoje rašoma apie pacientus, kuriems buvo pažeistos kitos dešiniojo smegenų pusrutulio sritys. Jų emocinio suvokimo trūkumai buvo visiškai kitokie. Šie žmonės savo jausmų nemokėjo reikšti nei intonacija, nei gestais. Jie suvokė, ką jaučia, tačiau negalėjo to perteikti. Taigi, daugelio autorių nuomone, minėtosios smegenų žievės sritys tiesiogiai susijusios su limbine sistema.

Šia medžiaga moksliniame darbe apie empatijos biologiją vaisingai pasinaudojo Kalifornijos technologijos instituto psichiatras Leslis Bradersas (Leslie Brothers).[12] Apžvelgdamas neurologijos mokslo atradimus ir lyginamuosius tyrimus su gyvuliais, Bradersas atkreipė dėmesį į migdolinio kūno ir regimosios žievės asociacinės srities ryšį, kuris yra svarbiausios gebėjimą užjausti laiduojančios smegenų veiklos schemos dalis.

Nemažai svarbių duomenų gaunama tiriant kai kurių gyvūnų, ypač primatų, smegenis. Primatai turi empatinių gebėjimų, kitaip tariant, jie geba emociškai bendrauti. Pasak Braderso, tą rodo ne tik trumpi aprašymai, bet ir rimti moksliniai tyrimai. Iš pradžių mokslininkas bengališkąsias makakas išmokė bijoti tam tikro garso, kuriam pasigirdus jos patirdavo elektros šoką. Vėliau makakos išmoko smūgio vengti: vos tik išgirdusios pažįstamą garsą, jos greitai pastumdavo svirtelę ir išjungdavo elektros srovę. Po kiek laiko dvi beždžionės buvo uždarytos į atskirus narvus ir viena kitą galėjo matyti tik televizoriaus ekrane. Tik viena iš beždžionių galėjo girdėti tą bauginantį garsą. Kai tik šiosios akyse pasirodydavo siaubas, kita beždžionė tuojau pat pastumdavo svirtelę ir išjungdavo srovę. Tai liudija apie empatinius gyvūnų gebėjimus, gal net altruizmo pasireiškimą.

Nustatę, kad primatai gali perprasti bendragenčių emocijas vien iš išraiškos, mokslininkai tęsė eksperimentus: į beždžionių smegenis atsargiai įterpė mažus elektrodus, kurie padėjo registruoti neuronų veiklą. Aparatas, fiksavęs migdolinio kūno ir regimosios žievės neuronų veiklą, parodė, jog tuo metu, kai viena beždžionė matydavo kitą, neuronai gautą informaciją pirmiausia siųsdavo į regos žievę, o po to į migdolinį kūną. Tai įprastinis emocijų sužadinimo kelias. Labiausiai tyrimų rezultatai džiugino tuo, kad buvo aptikti regimosios žievės neuronai, reaguojantys, matyt, tik į tam tikras išraiškas ir judesius, pavyzdžiui, grėsmingą burnos grimasą, išgąstingą akių išraišką ar nuolankią pozą. Šie neuronai skiriasi nuo matytus veidus atpažįstančių tos pačios smegenų srities neuronų. Toks smegenų sandaros ypatumas veikiausiai lemia jų pajėgumą reaguoti į tam tikras reiškiamas emocijas. Vadinasi, empatiniai gebėjimai yra biologiškai paveldimi.

Koks svarbus, reaguojant į emocijas, yra regimosios žievės ir migdolinio kūno ryšys, patvirtina tyrimai, atlikti su laisvėje gyvenusiomis beždžionėmis. Kai kurioms iš jų minėtasis ryšys buvo pažeistas. Paleistos pas saviškes, beždžionės nebemokėjo su gentainėmis emociškai bendrauti, tiktai maitinosi ir laipiojo medžiais. Jos bėgdavo į šalį ir nuo draugiškai nusiteikusių „giminaičių“. Galiausiai jos visiškai atsiskyrė nuo bandos.

Kaip teigia Bradersas, tose smegenų žievės srityse, kur telkiasi emocijų neuronai, yra daugiausiai jungčių su migdoliniu kūnu. Migdolinio kūno ir smegenų žievės grandinė dalyvauja emocijų suvokimo procese ir atlieka pagrindinį vaidmenį formuojant tinkamus atsakus. Mokslininko nuomone, tokios sistemos svarba primatų išlikimui yra akivaizdi: „Jei kas nors geba suprasti kitą individą, jis gali – ganėtinai greitai ir tiksliai – reikiamu būdu reaguoti: kąsti, susikaupti kūno priežiūrai ar poruotis".[13]

Berklyje esančio Kalifornijos universiteto psichologas Robertas Levensonas (Robert Levenson) savo moksliniame darbe teigia, jog fiziologinis žmonių ir gyvūnų empatinių gebėjimų pagrindas yra panašus. Mokslininkas tyrė, ką karštai ginčydamiesi jaučia sutuoktiniai.[14] Poros gyvenimas kurį laiką buvo filmuojamas. Sutuoktiniams diskutuojant kokia nors keblia, rūpesčių keliančia vedybinio gyvenimo tema – pavyzdžiui, apie vaikų auklėjimą, šeimos išlaidas ir panašiai – buvo stebima kiekvieno jų fiziologinė reakcija. Abu sutuoktiniai pažiūrėję vaizdajuostę turėjo papasakoti, ką tuo ar kitu metu jautė, o pažiūrėję ją antrą kartą turėjo pamėginti apibūdinti partnerio jausmus.

Tiksliausiai savijautą apibūdino tie asmenys, kurie sugebėjo fiziškai justi savo sutuoktinio savijautą. Tarkim, kai vienas partneris susijaudindavo ir imdavo šiek tiek prakaituoti, sutuoktinis jausdavosi panašiai, arba kai vienam sulėtėdavo širdies ritmas, kitam taip pat retėdavo pulsas. Kitaip tariant, kūnas mėgdžiojo vos pastebimas, akimirką tetrunkančias sutuoktinio fiziologines reakcijas. Jeigu vaizdo įrašą stebinčio asmens fiziologija atkartodavo tik jo paties reakciją, jis prastai nutuokė, ką jaučia partneris. Sutuoktiniai, kurių kūnų reakcijos sutapdavo, gebėjo suprasti vienas kito jausmus.

Tyrimo rezultatai perša išvadą, jog kai emocinės smegenys siunčia kūnui įsakmius nurodymus, – tarkim, įniršti – tikėtis užuojautos ar supratimo neverta. Norint užjausti ir suprasti kitą žmogų, reikia mokėti ramiai įsiklausyti į jo siunčiamus jausmų signalus ir atkartoti juos savo emocinėse smegenyse.

EMPATIJA IR ETIKA: ALTRUIZMO PAMATAI

„Niekados neklausk, kam skambina varpai. Jie skamba tau." Tai viena dažniausiai cituojamų anglų literatūros eilučių. Džonas Donas kalba apie pačią atjautos ir atidos esmę: svetimo skausmo nebūna. Užjausti kitą žmogų reiškia juo rūpintis. Šia prasme empatijos priešingybė yra antipatija. Rūpinantis savo artimu nuolat tenka spręsti moralines dilemas suvokiant, kad gali tekti kažką aukoti: pavyzdžiui, meluoti ar ne norint neužgauti draugo; išlaikyti žodį ir aplankyti ligotą bičiulį ar verčiau priimti kvietimą dalyvauti iškilminguose pietuose; ar palaikyti beviltiško ligonio gyvybę ir pan.

Psichologo Martino Hofmano nuomone, empatija yra dorovės pamatas, kadangi įsijautęs į kenčiančio ar pavojuje atsidūrusio asmens būseną žmogus dalijasi jo sielvartu ir ryžtasi jam padėti.[15] Pasak Hofmano, be šio tiesioginio ryšio, empatiją ir altruizmą siejančio žmonių tarpusavio santykiuose, gebėjimas suprasti kito asmens bėdas ir skausmą skatina žmones laikytis moralės principų.

Hofmano teigimu, empatija savaimingai plėtojasi nuo kūdikystės. Jau minėjome atvejį, kaip susigraudino vienerių metų mergytė, pamačiusi verkiantį bendraamžį: ji įsikišo nykštį į burną ir įsikniaubė motinai į glėbį, lyg pati būtų užsigavusi. Šis pavyzdys rodo, kokios stiprios ir gaivališkos yra kūdikių emocijos. Antraisiais gyvenimo metais, kai mažyliai pradeda suvokti esą atskiri individai, stengdamiesi paguosti verkiantįjį jie jau imasi veikti – siūlo savo žaislus ir pan. Tokio amžiaus vaikai pradeda suvokti ir tai, kad kiti jaučia ką kita nei jie patys, todėl tampa atidesni ženklams, padedantiems suprasti kito žmogaus jausmus. Jie jau įstengia suvokti, kad norint neužgauti verkiančiojo savigarbos, geriausia jo ašarų „nepastebėti".

Vaikams paaugus pasireiškia tikroji empatija: jie jau sugeba sielvartą suvokti kaip reiškinį, atsietą nuo konkrečios situacijos, ir ima suprasti, kad tam tikros gyvenimo aplinkybės gali būti nuolatinės kančios šaltinis. Taigi jie jau gali užjausti į sunkią padėtį patekusią visuomenės dalį – varginguosius, engiamuosius, atstumtuosius. Brandos amžiuje šis suvokimas gali sutvirtinti moralinius įsitikinimus ir norą pa-

dėti nelaimingiesiems, kovoti su neteisybe.

Empatija yra daugelio moralinių sprendimų ir poelgių pamatas. Pavyzdžiui, „empatinį pyktį" Džonas Stiuartas Mailas (John Stuart Mill) apibūdina kaip „natūralų norą keršyti... pasijutus įskaudintam". „Empatinį pyktį" Mailas vadina teisingumo sargu. Taigi atjautos veikiamas žmogus skatinamas moraliai elgtis. Tą rodo ir tyrimo rezultatai – kuo labiau asmuo užjaučia auką, tuo didesnė tikimybė, kad jai pagelbės. Kuo labiau žmogus linkęs užjausti kitą, tuo labiau šis jausmas veikia jo moralinius sprendimus. Pavyzdžiui, JAV ir Vokietijoje atliktais tyrimais buvo nustatytas toks dėsningumas: jautrūs žmonės labiau nei kiti palaiko teisingumo principą, kad žmonių sukuriamos medžiaginės vertybės turi būti paskirstomos pagal kiekvieno individo poreikius.[16]

GYVENIMAS BE UŽUOJAUTOS: PRIEVARTAUTOJO PSICHIKA, SOCIOPATO MORALINIAI PRINCIPAI

Erikas Ekardas buvo įsipainiojęs į gėdingą nusikaltimą: būdamas čiuožėjos Tonios Harding asmens sargybinis, jis organizavo banditišką Nensės Kerigan užpuolimą. 1994 metų olimpinių žaidynių metu Nensė buvo pagrindinė Tonios varžovė dėl aukso medalio per moterų dailiojo čiuožimo varžybas. Užpuolimo metu Nensei buvo sužalotas kelis, todėl ji negalėjo treniruotis ir tinkamai pasirengti olimpiadai. Televizoriaus ekrane išvydęs raudančią nukentėjusiąją, Ekardas staiga pajuto sąžinės graužatį. Nuėjęs pas draugą jis atskleidė jam nusikaltimo paslaptį. Ši išpažintis vėliau padėjo išaiškinti ir suimti užpuolikus. Tokia yra užuojautos galia!

Deja, padariusieji pačius niekingiausius nusikaltimus paprastai šio jausmo stokoja. Žagintojai, pedofilai ir smurtautojai šeimose nesugeba įsijausti į kito būseną. Šis negebėjimas jausti aukų skausmo leidžia jiems save apgaudinėti ir suteikia drąsos daryti nusikaltimus. Žagintojai paprastai sau meluoja, kad moterys trokšta būti išprievartautos ir priešinasi tik norėdamos parodyti, jog yra ne taip lengvai „paima-

mos". Pedofilai dažniausiai samprotauja, kad vaiko jie neskriaudę, o tik rodę jam savo meilę, esą tai tik kitokia švelnumo išraiška. Smurtaujantys tėvai teigia taip drausminą neklaužadas. Tokie pasiteisinimai užrašyti apklausus nuo panašių sutrikimų gydomus asmenis: smurtautojai prisipažindavo šitaip save teisinę kankindami aukas ar rengdamiesi tą daryti.

Užuojautos slopinimas smurto metu beveik visada yra neatskiriama tokių žmonių emocijų dalis, skatinanti jų žiaurumą. Atkreipkime dėmesį į jausmų seką, paprastai skatinančią padaryti lytinį nusikaltimą.[17] Pedofilui blogi ketinimai kyla tada, kai jis jaučiasi prislėgtas, piktas, vienišas. Šiuos jausmus gali sukelti, tarkime, per televiziją matytas filmas apie laimingos poros gyvenimą. Pedofilas guodžiasi mintimis apie malonią draugystę su vaiku. Galiausiai fantazijos įgyja seksualinį pobūdį, ir viskas baigiasi masturbacija. Laikinai nuotaika praskaidrėja, tačiau neilgam. Širdgėla ir vienatvė tampa nepakeliami. Tvirkintojas ima mąstyti, kaip įgyvendinti savo svajonę, ir visaip stengiasi teisinti savo ketinimus: „Nieko bloga čia nematau, juk aš nesukelsiu vaikui fizinio skausmo, pagaliau jis gali atsisakyti su manimi lytiškai santykiauti, jeigu iš tikrųjų nenori".

Nedorėlis nesistengia suprasti, kaip tokioje padėtyje jausis vaikas, o viską mato per iškreiptą vaizduotės prizmę. Emocinis abejingumas lydi jo tolesnius veiksmus – pradedant plano sukūrimu, baigiant kruopščia jo įgyvendinimo repeticija. Į vaiką nusikaltėlis žiūri taip, tarsi jis būtų bejausmis. Iškrypėlis netgi tikisi, kad auka savanoriškai bendradarbiaus. Jam neateina į galvą, kad vaikas gali jausti pasišlykštėjimą ir baimę. Jeigu pedofilas apie tai susimąstytų, jam dingtų noras įgyvendinti savo planą.

Taikant naujus gydymo būdus pedofilams ir panašiems nusikaltėliams gydyti, pirmiausia turima omenyje, kad skriaudėjai visiškai nesugeba suprasti ir užjausti savo aukų. Vienoje perspektyviausių gydymo programų dalyvaujantys asmenys skaito širdį veriančius aukų pasakojimus apie patirtą smurtą, stebi videofilmus, kuriuose nukentėję vaikai ašarodami pasakoja, kaip buvo skriaudžiami. Tada nusikaltėliai turi aprašyti savo padarytą nusikaltimą aukos akimis, įsivaizduo-

dami, ką jautė nelaimingieji. Savo rašinį jie perskaito terapijos grupei, tada atsakinėja į klausimus apie nusikaltimą taip, tarsi patys būtų nukentėjusieji. Baigiant gydymą atkuriamos padaryto nusikaltimo aplinkybės, o skriaudėjai turi vaidinti aukas.

Šį gydymo būdą sukūrė Vermonto kalėjimo psichologas Viljamas Pitersas (William Pithers): „Smurtininkai ima suprasti aukos jausmus, ją užjausti. Tai stipriai paveikia jų mąstyseną, net savo vaizduotėje jie nebegali nepaisyti aukos patirto skausmo". Tokiu būdu sustiprinamas vyrų pasiryžimas įveikti savo iškreiptus lytinius potraukius. Tik pusė iš lytinius nusikaltimus padariusių asmenų, kuriems kalėjime buvo taikytas minėtasis gydymo būdas, vėliau vėl padarė panašius nusikaltimus. Jokia terapija nebus veiksminga, jeigu nebus pažadintos empatija pagrįstos paskatos.

Kadangi atsirado bent menkutė viltis pažadinti užuojautos jausmą tokiems nusikaltėliams kaip pedofilai, tikimasi, kad panašiai gydyti bus galima ir kitus įstatymų laužytojus, pavyzdžiui, psichopatus (dabar vadinamus sociopatais). Tokie žmonės paprastai yra patrauklūs, malonios išvaizdos, tačiau gali be gailesčio ir jokių sąžinės priekaištų padaryti žiauriausią nusikaltimą. Psichopatija – negebėjimas užjausti, gailėtis, jausti sąžinės graužatį – yra vienas labiausiai stulbinančių emocinių sutrikimų. Psichopato širdis ledinė, jis, regis, nesugeba užmegzti nė menkiausio emocinio ryšio. Žiauriausi kriminaliniai nusikaltėliai, tokie kaip sadistai maniakai, kurie žudydami mėgaujasi aukų kančiomis, yra tikri psichopatai.[18]

Psichopatai kartu yra labai paveikūs, iškalbūs ir puikūs melagiai, sugebantys gudraudami pasiekti norimo tikslo ir ciniškai manipuliuoti savo aukų jausmais. Septyniolikmetis Los Andželo nusikaltėlių gaujos narys Faris šaudydamas iš važiuojančio automobilio sužeidė motiną ir kūdikį. Apie įvykį nusikaltėlis pasakojo veikiau didžiuodamasis nei gailėdamasis. Važiuodamas automobiliu kartu su Leonu Bingu, rašiusiu knygą apie dvi miesto gaujas, Faris mėgina pasirodyti. Jis sako Bingui, kad gretimame automobilyje sėdintys „du puošeivos" jį „varo iš proto". Bingas išsamiai aprašo pasikeitimą žvilgsniais:

> Jausdamas, kad jį kažkas stebi, gretimo automobilio vairuotojas žvilgtelėjo į mus. Išvydęs Farį jis sutriko. Po to nusisuko ir nudelbė akis. Esu tikras, kad jose mačiau baimę.
> Po to Faris demonstratyviai įsistebeilija į Bingo pusėje stovintį automobilį. Gerai matau jo veidą: jis keičiasi tiesiog mano akyse tarsi sulėtinus kadrus, tampa vaiduokliškas, net baisu pažiūrėti. Jis tarytum sako: jeigu drįsi į mane spoksoti, jeigu mesi pirštinę, tada laikykis. Fario žvilgsnis byloja, kad jam nerūpi niekas – nei kito, nei jo paties gyvybė.[19]

Žinoma, komplikuotą nusikalstamą elgesį galima paaiškinti ir nesiremiant biologija. Juk iškrypėliški emociniai gebėjimai – pavyzdžiui, bauginti žmones – „praverčia" gyvenant su agresyviais kaimynais, nors gali tapti ir akstinu nusikalsti. Šiuo atveju empatija vargu ar gali atnešti naudos. Sąmoningas užuojautos slopinimas įvairiais gyvenimo atvejais gali būti vertinamas ir kaip privalumas: pavyzdžiui, pradedant „kietu faru" ir baigiant organizuotu užpuolimu. Vyrai, buvę diktatorių valdomų valstybių budeliai, pasakoja, kaip dirbdami savo „darbą" išmoko atsiriboti nuo aukos jausmų. Taigi yra daug būdų manipuliuoti savo jausmais.

Vienas grėsmingesnių atjautos stygiaus atvejų atskleistas apklausus nuo savo sutuoktinių kenčiančias moteris. Buvo nustatyta, kad patys žiauriausi smurtautojai, nuolat mušantys savo žmonas, grasinantys joms peiliu ar ginklu, yra sutrikusios fiziologijos: jie taip elgiasi ne pagauti įtūžio, o būdami visiškai šalto proto.[20] Apimtiems stipraus pykčio, jiems – priešingai, nei būna įprastais atvejais – sulėtėja širdies ritmas. Taigi fiziologijos požiūriu pykdami jie nurimsta, tačiau tampa agresyvesni. Jų smurtas ir noras įbauginti, atrodo, esti gerai apgalvotas teroras ir žmonų valdymo būdas.

Tokie beaistriai žiauruoliai skiriasi nuo daugelio panašių savo žmonas mušančių vyrų. Pirmiausia jie agresyvūs ne tik namuose – šie vyrai įsivelia į muštynes su baro lankytojais, konfliktuoja su bendradarbiais, kitais šeimos nariais. Šalto proto smurtautojas gali smogti žmonai, regis, be jokios priežasties, ir bet kokios moters pastangos jį sulaikyti yra bergždžios. Tuo tarpu kiti savo žmonas skriaudžiantys vyrai žiaurūs tampa tik pagauti įniršio – iš pavydo, baimindamiesi būti palikti, atstumti.

Kai kurių mokslininkų, tiriančių nusikaltėlių psichopatų mąstyseną, nuomone, tokio emocinio abejingumo priežastis gali būti nervų sistemos sutrikimai.* Atlikti eksperimentai rodo, kad fiziologinis tokios psichopatijos pagrindas gali būti susijęs su pažeistais limbinių smegenų nervais. Per vieną iš eksperimentų buvo matuojamos psichopatų smegenų skleidžiamos bangos tuo metu, kai jie stengėsi įskaityti žodžius, kurių raidžių tvarka buvo sumaišyta. Tie žodžiai vos dešimtąją sekundės dalį šmėkštelėdavo akyse. Daugelis žmonių į emocijas keliančius žodžius (tokius kaip „užmušti") reaguoja kitaip nei į neutralius (tokius kaip „kėdė"): jausmus žadinančius žodžius jie greičiau pastebi, o smegenys reaguodamos skleidžia kitokias bangas. Tačiau psichopatai tuo nepasižymėjo, jų smegenys beveik vienodai reagavo tiek į emocijas keliančius, tiek į neutralius žodžius. Tokie tyrimo rezultatai perša išvadą, kad šiuo atveju yra pažeista nervinė grandinė, siejanti už kalbos funkciją atsakingą ir žodžius atpažįstančią smegenų žievės sritį ir jausmus reguliuojančias limbines smegenis.

Šį tyrimą atlikęs Britų Kolumbijos universiteto psichologas Robertas Hejis (Robert Hare) teigia, jog psichopatai menkai tesuvokia emocijas keliančius žodžius, o tai liudija apskritai jų jausmų pasaulio seklumą. Pasak mokslininko, šių žmonių šiurkštumą ir nejautrumą iš dalies lemia kito tyrimo metu aptikta fiziologinė ypatybė, rodanti migdolinio kūno ir su juo susijusios nervinės schemos veiklos sutrikimą: prieš gaudami elektros srovės smūgį, psichopatai nerodo jokių išgąsčio ženklų, būdingų sveikiems, skausmo vengiantiems žmonėms.[21] Kadangi skausmas psichopatų nebaugina, jiems visiškai nerūpi už padarytą nusikaltimą laukianti bausmė. Todėl jie negali suprasti aukų patiriamo skausmo ir jų užjausti.

---

*Nepaisant to, kad polinkis nusikalsti gali būti susijęs su biologiniais veiksniais – pavyzdžiui, nervų sistemos sutrikimų nulemtu empatinių gebėjimų trūkumu, – tai dar nereiškia, kad visi nusikaltėliai turi biologinių defektų ar kad yra tam tikras nusikalsti skatinantis biologinis veiksnys. Šiuo klausimu vyko karštos mokslininkų diskusijos. Galiausiai buvo prieita prie išvados, jog tokio biologinio veiksnio nėra, kaip nėra ir „nusikaltėlio geno". Nors empatinių gebėjimų stokos priežastys kartais gali būti biologinės, tačiau ne visi tokią ydą turintys asmenys yra linkę nusikalsti. Negebėjimas užjausti ir suprasti yra tik viena iš kitų – psichologinių, ekonominių ir visuomeninių – aplinkybių, lemiančių nusikalstamumą.

8
MENAS BENDRAUTI

Lenas, kaip dažnai nutinka su jaunesniais už save vaikais žaidžiantiems penkiamečiams, netenka kantrybės, kai jo pustrečių metų broliukas Džėjus išmėto „Lego" kubelius, ir supykęs mažajam įkanda. Džėjus graudžiai pravirksta. Išgirdusi vaiko balsą, į kambarį atskuba mama. Ji išbara Leną ir liepia sutvarkyti nesantaikos kaltininkus kubelius. Dabar pravirksta Lenas, nes jam mamos paliepimas atrodo labai neteisingas. Susierzinusi mama nė neketina jo guosti.

Netikėtai guosti ima „nukentėjusioji pusė": gerokai sunerimęs dėl broliuko ašarų, raminti Leną pradeda Džėjus.[1]

– Lenai, neverk, – maldauja jis. – Liaukis verkęs, greičiau liaukis!

Bet Lenas nesiliauja. Prašymams nuėjus perniek, Džėjus kreipiasi pagalbos į mamą:

– Mamyte, Lenas verkia. Žiūrėk, jis verkia!

Netikėtai Džėjus pats imasi motinos vaidmens, glosto ir ramina brolį:

– Klausyk, Lenai, nereikia verkti.

Nors ir guodžiamas, Lenas tebekūkčioja. Tada Džėjus pasirenka kitą taktiką: jis renka nuo grindų „Lego" kubelius ir deda juos į dėžutę.

– Aš sudėsiu juos į vietą, gerai?

Bet ir tai neišdžiovina Leno ašarų. Sumanusis Džėjus nepasiduoda ir išmėgina dar vieną būdą: jis rodo broliui žaislinį automobiliuką, mėgindamas nukreipti jo dėmesį.

– Žiūrėk, Lenai, automobilyje yra vairuotojas, matai?

Leno nesudomina ir automobiliukas. Jo neįmanoma paguosti, ašaros nepaliauja tekėję. Tada trūksta mamos kantrybė:

– Ar nori gauti per sėdynę? – pagrasina ji kaip ir visi tėvai.

– Ne, – drebančiu balsu atsako Lenas.

– Tai prašom liautis, – griežtai ir piktokai sako mama.

Springdamas ašaromis, Lenas gailiai išlemena:

– Aš stengiuosi.

Tai paskatina Džėjų griebtis paskutinės gudrybės. Griežtai ir valdingai kaip mama jis pagrasina broliui:

– Liaukis verkęs, Lenai. Gausi per sėdynę!

Ši scena atskleidžia nuostabius pustrečių metų amžiaus vaiko emocinius gebėjimus. Stengdamasis kuo greičiau nuraminti brolį, Džėjus griebiasi įvairių būdų: jis prašo, kviečia padėti mamą, nesulaukęs jos paramos, padeda broliukui sutvarkyti kubelius, mėgina nukreipti jo dėmesį, pagaliau grasina ir įsako. Žinoma, Džėjus elgiasi taip, kaip panašiais atvejais buvo raminamas ir pats. Tačiau svarbiausia, kad, būdamas tokio amžiaus, jis jau sugeba taip subtiliai elgtis.

Tėvai žino, jog toli gražu ne visi vaikai sugeba įsijausti į kito būseną ir ne kiekvienas nori ir gali paguosti. Matydami sesers ar brolio ašaras, vaikai dažniausiai džiūgauja ir mėgina atkeršyti skriaudėjui. Tačiau net ir tokie pikti kėslai rodo vaiko gebėjima įsijausti ir pažinti kito jausmus, juos veikti. Gebėjimas valdyti kito žmogaus jausmus – tai meno bendrauti esmė.

Kad įgytų tokios galios, vaikas pirmiausia turi išmokti tvardytis: slopinti pyktį, sielvartą, impulsyvumą ir susijaudinimą, nors tai nėra lengva. Norint sutarti su kitais, reikia ir vidinės ramybės. Gebėjimas valdyti savo jausmus ugdomas nuo ankstyvos vaikystės. Vos pradėję vaikščioti, mažyliai mokosi būti kantrūs ir siekti tikslo ne jėga, o argumentuodami ir įtikinėdami, nors ne visada tai pavyksta. Pamažu jie mokosi ir tvardytis. Pirmieji empatijos požymiai pradeda rastis antraisiais gyvenimo metais. Būtent empatijos ir užuojautos skatinamas, Džėjus stengėsi pralinksminti verkiantį brolį. Taigi gebėjimas veikti kito žmogaus jausmus, kitaip tariant, menas bendrauti, reikalauja brandos tokių emocinių įgūdžių kaip savitvarda ir empatija.

Tai pamatas bendravimo įgūdžiams tobulinti. Mokėjimas bendrauti padeda puikiai sutarti su kitais, o šių įgūdžių stoka trukdo pritapti, yra nesėkmių priežastis. Net didžiausiems proto galiūnams gali nesisekti bendrauti; neturėdami šių įgūdžių, jie gali atrodyti pasipūtę, grubūs, nejautrūs. Būtent sugebėjimas bendrauti padeda netikėtose situacijose rasti geriausią išeitį, įtikinti ir veikti kitus, įkvepia dirbti, skatina veikti, vainikuoja sėkme tarpusavio santykius.

NESLĖPK JAUSMŲ

Žmogaus mokėjimą bendrauti atskleidžia ir jausmų raiška. Visuotinį susitarimą, kada ir kokius jausmus dera rodyti viešai, Polas Ekmanas (Paul Ekman) vadina *jausmų raiškos taisyklėmis*. Skirtingų kultūrų šalyse šios taisyklės skiriasi. Pavyzdžiui, Ekmanas ir jo kolegos japonai tyrė studentų, kuriems buvo parodytas šiurpą keliantis filmas apie ritualinį aborigenų paauglių apipjaustymą, reakciją. Stebėdami filmą kartu su vyresnio amžiaus žmogumi, japonų studentai reagavo santūriai, tačiau kai manė esą vieni (nors iš tikrųjų buvo slaptai filmuojami), elgėsi laisviau – jų veiduose aiškiai atsispindėjo skausmas, siaubas ir pasišlykštėjimas.

Jausmų raiškos taisyklės yra kelių rūšių.[2] Vienos jų – jausmų raiškos slopinimo. Jas iliustruoja japonų studentų pavyzdys: vyresnio žmogaus akivaizdoje jie slėpė savo susijaudinimą. Kita rūšis – perdėto jausmų demonstravimo. Šešiametė skundžia ją erzinantį vyresnį broliuką mamai. Kad skundas skambėtų įtikinamiau, mažylė gudraudama nutaiso gailią veido išraišką ir graudžiai verkšlena. Trečia rūšis – vienos raiškos pakeitimo kita. Tai būdinga kai kurioms Azijos šalims. Pavyzdžiui, kai kur nemandagu atsakyti žodžiu „ne“, todėl jis pakeičiamas mandagiu, nors neatitinkančiu tiesos žodžiu „taip“. Sugebėjimas arba nesugebėjimas laiku ir tinkamai pritaikyti šias taisykles yra vienas iš emocinio intelekto lygį rodančių veiksnių.

Šių jausmų raiškos taisyklių mes išmokstame labai anksti. Suaugusieji moko vaikus nerodyti nusivylimo, o nusišypsojus gražiai padėkoti, kai, tarkim, senelis įteikia vaikaičiui jo nedžiuginančią, bet nuoširdžią dovaną. Vaikai mokosi šių taisyklių stebėdami vyresniuosius. Šiuo atveju jausmai yra ir mokymo priemonė, ir tikslas. Jeigu tėvas, užuot švelniai paraginęs vaiką gražiai padėkoti, piktai jį apibars, tikslo veikiausiai nepasieks. Išgirdęs atžarią padėką, senelis, žinoma, nesijaus laimingas.

Reikšdamas savo jausmus, žmogus veikia kitą žmogų. Dar vaikystėje išmokstame slėpti tikruosius jausmus, jeigu jie gali įskaudinti kitą asmenį. Jausmų raiškos taisyklės yra ne vien bendravimo norma. Jos

rodo, kaip mūsų emocijos veikia kitus. Laikydamiesi šių taisyklių, veikiame kitus palankiai; jų nesilaikydami, kurstome emocijų sumaištį.

Jausmų raiškos menas yra vaidyba. Žiūrovų reakciją kaip tik ir žadina aktorių išraiškingumas. Didžiuma žmonių turi sugebėjimų vaidinti, bet kadangi jausmų raiškos taisyklių iš dalies išmokstama turint kokį nors pavyzdį, žmonės jausmus reiškia labai skirtingai.

IŠRAIŠKINGUMAS IR EMOCIJŲ UŽKREČIAMUMAS

Tai nutiko Vietnamo karo pradžioje. Amerikiečių būrys slėpėsi ryžių lauke. Per patį susišaudymo su vietnamiečiais įkarštį staiga pasirodė šešetas vienuolių, žąsele žingsniuojančių ryžių laukelius skiriančiu pylimu. Visiškai ramūs vienuoliai šaltakraujiškai artinosi prie ugnies linijos.

„Jie žengė nesidairydami nei į kairę, nei į dešinę, – prisiminė amerikiečių kareivis Deividas Bušas. – Keista, bet niekas į juos nešovė. Kai jie perėjo pylimu, staiga man išgaravo bet koks noras kautis. Tiesiog nebesinorėjo to daryti, bent jau tą dieną. Tikriausiai panašiai jautėsi ir kiti, nes niekas nebešaudė. Mūšis tiesiog liovėsi.“[3]

Tai, kad vienuoliai savo drąsa ir ramybės galia sugebėjo sustabdyti kareivius per patį mūšio įkarštį, atskleidžia pamatinį bendravimo principą: emocijos yra užkrečiamos. Žinoma, šis atsitikimas yra išskirtinis. Kasdieniame gyvenime emocijomis užsikrečiama gana lengvai, nuolat vyksta bežadis keitimasis emocijomis. Mes dalijamės vieni su kitais nuotaikomis, ir tai nepastebimai sukelia teigiamus ar neigiamus poslinkius mūsų psichikoje. Keitimasis emocijomis vyksta beveik nejučiomis: pavyzdžiui, priklausomai nuo to, kaip pardavėja mums padėkoja, mes galime pasijusti nelaukiami ir ignoruojami arba, atvirkščiai, laukiami ir branginami. Mes užsikrečiame vieni kitų jausmais, lyg jie būtų koks virusas.

Mes nuolat skleidžiame emocinius signalus, kurie veikia šalia esančius žmones. Kuo labiau esame įvaldę meną bendrauti, tuo lengviau tuos signalus kontroliuojame. Kultūringos visuomenės pamatas –

tai pirmiausia gebėjimo tvardytis ugdymas, kad nemalonūs emocijų proveržiai netrukdytų bendrauti (tačiau artimi tarpusavio santykiai dėl to gali tapti oficialūs). Gebėjimas valdyti keitimosi jausmais procesą yra sudedamoji emocinio intelekto dalis. Žmones, su kuriais mums malonu bendrauti, apibūdiname kaip „visų mėgstamus", „žavius", nes dėl jų emocinių įgūdžių šalia jaučiamės puikiai. Paguosti mokantys žmonės apdovanoti ypatingais bendravimo gebėjimais, į juos kreipiasi tie, kuriems labiausiai reikia emocinės paramos. Iš esmės visi esame pajėgūs keisti vienas kito emocijas – į gerąją ar į blogąją pusę.

Toliau aprašytas eksperimentas aiškiai rodo, kokie jautrūs vieni kitų emocijoms yra žmonės. Du savanoriai užpildė anketą, kurioje buvo prašoma apibūdinti savo nuotaiką. Po to jie keletą minučių buvo palikti vieni. Į kambarį sugrįžusi eksperimento vadovė paprašė užpildyti dar vieną anketą. Eksperimentui sąmoningai buvo parinkti skirtingų tipų žmonės – emocingesnis ir uždaresnis. Tyrimas parodė, kad emocingesnio žmogaus nuotaiką perėmė pasyvesnis eksperimento dalyvis.[4]

Kaip nuotaika perduodama? Patys to nejausdami, įsijaučiame į kito žmogaus nuotaiką, nesąmoningai mėgdžiojame jo veido išraišką, gestus, balsą, kitus nežodinius emocijų ženklus. Toks imitavimas šiek tiek panašus į Stanislavskio metodą: norėdami pažadinti praeityje patirtus jausmus, aktoriai turi daryti tai, ką veikė tuo metu.

Mėgdžiojimo reiškinys nėra lengvai pastebimas. Upsalos universiteto (Švedija) mokslininkas Ulfas Dimbergas (Ulf Dimberg) nustatė, kad kiekvieno žmogaus veido raumenys nežymiai atkartoja stebimo asmens nuotaiką. Raumenų pokyčiai plika akimi beveik nepastebimi, bet juos galima užfiksuoti elektroniniais prietaisais.

Dažniausiai atviriau jausmus reiškiantis pašnekovas savo nuotaika „užkrečia" pasyvesnį pašnekovą. Kai kurie žmonės itin lengvai pasiduoda kitų nuotaikai. Dėl įgimto jautrumo vegetacinė, arba autonominė, tokių žmonių nervų sistema (emocinio aktyvumo rodiklis) yra daug lengviau sužadinama. Jie greičiau susijaudina, gali pravirkti, išvydę sentimentalią reklamą, o pokalbis su linksmai nusiteikusiu žmogumi padeda jiems pataisyti nuotaiką (tokie žmonės daug lengviau

įsijaučia į kito asmens būseną, nes juos labiau jaudina kitų jausmai).

Ohajo valstijos universiteto psichofiziologas Džonas Kačiopas (John Cacioppo), tyrinėjęs keitimosi emocijomis reiškinį, teigia: „Vien matydami, kaip kitas žmogus reiškia emocijas, mes nejučiomis perimame to žmogaus nuotaiką. Taip būna visada. Tai tarsi darnus šokis. Ši nuotaikų sinchronija ir rodo, ar jūs jaučiate santykių pobūdį".

Dviejų pašnekovų emocinio ryšio stiprumą atspindi nesąmoninga jų judesių dermė, rodanti šių žmonių artumą. Pavyzdžiui: klausydamas pašnekovo žodžių, žmogus linkteli, abu vienu metu patraukia savo kėdes, vienas palinksta į priekį, o kitas atsitraukia ir pan. Toks sustyguotas pokalbis panašus į ritmingą supamosiose kėdėse sėdinčių žmonių lingavimą. Kaip teigia motinas ir jų kūdikius stebėjęs psichologas Danielis Sternas, emociškai susijusiems žmonėms būdinga judesių sinchronija.

Ši sinchronija didina nuotaikos, net ir neigiamos, skvarbumą. Pavyzdžiui, atliekant fizinio sinchroniškumo tyrimą, į laboratoriją buvo pakviestos emociškai prislėgtos moterys ir jų partneriai aptarti tarpusavio santykių. Kuo didesnis buvo nežodinis partnerių sinchroniškumas, tuo labiau bloga draugių nuotaika persidavė vyrams.[5] Kai žmonių judesiai panašūs, jie perima vienas kito nuotaiką, kad ir kokia ji būtų.

Mokytojų ir mokinių judesių sinchroniškumas atskleidžia jų emocinio ryšio stiprumą. Tyrimai parodė, kad kuo labiau suderinti mokytojo ir mokinio judesiai, tuo geresni ir draugiškesni jų tarpusavio santykiai. Judesių sinchroniškumas reiškia, kad bendraujantys žmonės vienas kitam patinka. Šių tyrimų autorius Oregono valstijos universiteto psichologas Frenkas Bernieris (Frank Bernieri) tvirtina: „Santykiai su kitu žmogumi iš dalies priklauso nuo fizinių dalykų. Norint sėkmingai bendrauti, reikia atitinkamai derinti judesius. Sinchroniškumas rodo partnerių ryšio stiprumą. Jei ryšys glaudus, jūsų nuotaika – tiek bloga, tiek gera – persiduos partneriui".

Taigi nuotaikų derinimas yra emocinio ryšio esmė. Pasak Kačiopo, vienas iš bendravimo sėkmę lemiančių veiksnių yra žmonių gebėjimas ugdyti emocinį sinchroniškumą. Jeigu asmuo sugeba prisitaikyti prie kito žmogaus nuotaikos arba lengvai savo nuotaika gali jį paveik-

ti, jam nesunku bendrauti. Šių gebėjimų turinčius vadovus bei artistus dažniausiai lydi sėkmė. Kačiopo nuomone, žmonėms, nesugebantiems perimti ir perduoti emocijų, bendraujant dažnai kyla sunkumų. Su jais nelengva bendrauti ir kitiems.

Sugebėjimas bendraujant nustatyti emocinį toną iš dalies atskleidžia gebėjimą dominuoti, t. y. veikti kito žmogaus emocinę būklę. Šis gebėjimas panašus į reiškinį, biologijoje vadinamą *zeitgeber*. Tai procesas, nuo kurio priklauso biologinis ritmas (pavyzdžiui, nuo dienos ir nakties ciklo ar mėnulio fazės). Pavyzdžiui, šokančių partnerių kūno judesius valdo muzika. Išraiškingesni žmonės paprastai yra patrauklesni. Dominuojantieji partneriai daugiau kalba, o pavaldieji yra dėmesingesni, todėl pirmieji dažniausiai perduoda savo emocijas antriesiems. Geras kalbėtojas, tarkim, politikas ar pamokslininkas, savo įtaiga paveikia klausytojus.[6] Apie tokį žmogų sakoma: „Jis valdo auditoriją". Emocinis patrauklumas yra įtakingumo esmė.

SOCIALINIO INTELEKTO UŽUOMAZGOS

Per pertrauką mokyklos kieme bėgioja būrelis berniukų. Susižeidęs kelį, Regis staiga suklumpa ir ima verkti. Kiti berniukai nekreipia į jį dėmesio. Prie verkiančio Regio stabteli tik Rodžeris. Jis susiima už kelio ir ima šaukti: „Ir aš užsigavau!"

Pasak „Spektrum" mokyklos, pagrįstos įvairialypio intelekto ugdymo koncepcija, atstovo Hovardo Gardnerio sekėjo Tomo Hečo (Thomas Hatch), Rodžeriui būdingas tarpasmeninis intelektas.[7] Tai retas gebėjimas pastebėti kito žmogaus savijautą ir greitai į ją reaguoti. Vienintelis Rodžeris pastebėjo, kad Regis susižeidė, ir mėgino jį paguosti. Jo poelgis rodo berniuką turint bendravimo talentą, padedantį žmonėms palaikyti gerus santykius su sutuoktiniais, draugais, verslo partneriais. Šis talentas paprastai bręsta visą gyvenimą.

Kaip sudedamąsias tarpasmeninio intelekto dalis Hečas ir Gardneris nurodo keturis gebėjimus.

• *Organizaciniai gebėjimai.* Tai viena svarbiausių lyderio, sugebančio telkti ir koordinuoti žmonių pastangas, savybių. Ši savybė būdinga vadovams, karininkams ir pan. Tokių gebėjimų turintys vaikai paprastai sprendžia, ką žaisti, kas bus komandos kapitonas ir pan.

• *Gebėjimas derėtis.* Tai tarpininko, gebančio vengti konfliktų ir taikiai juos spręsti, bruožas. Tokie žmonės moka puikiai susitarti, vadovauti diskusijoms, gali dirbti diplomatijos, teisėsaugos srityse, būti puikiais tarpininkais, vadovauti didelėms įmonėms. Tokių gebėjimų turintys vaikai paprastai sprendžia tarp bendraamžių kilusius ginčus.

• *Gebėjimas užmegzti asmeninius ryšius.* Šiuo talentu – įsijausti į kito žmogaus būseną ir užmegzti su juo ryšį – apdovanotas Rodžeris. Sugebėjimas pajausti situaciją ir tinkamai atsiliepti į kito asmens jausmus ir rūpesčius yra meno bendrauti esmė. Tokie žmonės paprastai būna geri komandos nariai, ištikimi sutuoktiniai, artimi draugai, patikimi verslo partneriai, puikūs mokytojai, pardavėjai, vadybininkai. Tokie vaikai kaip Rodžeris gali sutarti beveik su visais, lengvai įsitraukia į žaidimą ir visur smagiai jaučiasi. Jie sugeba iš veido išraiškos suprasti žmogaus savijautą ir yra labai mėgstami draugų.

• *Gebėjimas analizuoti santykius.* Gebėjimas įžvelgti žmonių jausmus, motyvus bei interesus padeda lengvai užmegzti artimus santykius. Tai puikių psichoterapeutų, advokatų ir rašytojų bruožas.

Norint sėkmingai bendrauti, reikia visų minėtųjų savybių. Socialinis intelektas padeda žmonėms lengvai užmegzti tarpusavio santykius, numatyti kitų reakciją, nuspėti savijautą, vadovauti, organizuoti, spręsti ginčus. Tokie žmonės yra apsigimę vadovai, gebantys įspėti neišsakytus kolektyvo lūkesčius ir vadovauti kokio nors tikslo siekiančiai asmenų grupei. Su tokiais žmonėmis visi mielai bendrauja, nes jie emociškai įkrauna ir kitus, pagerina nuotaiką. Iš aplinkinių jie dažnai susilaukia pagyrimo: „Kaip malonu su jumis bendrauti!"

Šie bendravimo gebėjimai pagrįsti kitomis emocinio intelekto dalimis. Pavyzdžiui, bendravimo talentu apdovanoti žmonės moka valdyti savo emocijas, pritapti prie kitų žmonių, todėl visada pasiekia to, ko trokšta. Šia prasme jie panašūs į talentingus aktorius.

Tačiau jeigu minėtieji bendravimo gebėjimai yra nesuderinti su individualiais poreikiais ir jausmais, jie tampa nenatūralaus bendravimo įrankiais – žmogus yra mėgstamas kitų, tačiau pats nesijaučia patenkintas. Taip teigia Minesotos universiteto psichologas Markas Snaideris (Mark Snyder), tyrinėjęs mąstyseną žmonių, puikiai gebančių daryti gerą įspūdį, kuriuos jis pavadino „bendravimo chameleonais".[8] Jų psichologijos kredo puikiai nusako V. H. Odeno (W. H. Auden) žodžiai: jie esą „visiškai kitokie nei įvaizdis, kurį patys stengiasi sukurti, kad kiti juos pamėgtų". Gal ir būtų galimas toks kompromisas, jei gebėjimas bendrauti būtų svarbesnis nei jausmų pažinimas ir gerbimas: kad visi jį mylėtų ar bent jau mėgtų, „bendravimo chameleonas" pasiryžęs tapti tokiu, kokį jį nori matyti kiti. Pasak Snaiderio, žmogus tampa „chameleonu" tada, kai kitiems daro gerą įspūdį, tačiau artimi santykiai jį sieja su nedaugeliu žmonių. Geriausia išeitis šiuo atveju yra neapsimetinėti ir bendrauti sąžiningai.

Stengdamiesi sudaryti gerą įspūdį, „bendravimo chameleonai" sako viena, o daro visai ką kita, gyvena apsimetinėdami, meistriškai kaitaliodami kaukes. Psichoanalitikė Helena Doič (Helena Deutch) tokius žmones vadina tariamosiomis asmenybėmis. „Kai kurie žmonės, – aiškina Snaideris, – tiek viešumoje, tiek asmeniniame gyvenime elgiasi panašiai. Kiti pagal aplinkybes gali keistis lyg kaleidoskopas. Jie panašūs į Vudžio Aleno suvaidintą Zeligą, iš visų jėgų besistengiantį pritapti prie tų, su kuriais bendrauja."

Tokie žmonės stengiasi numatyti, ko iš jų tikimasi, užuot prisipažinę, kaip iš tikrųjų jaučiasi. Norėdami gerai sutarti su kitais, „bendravimo chameleonai" siekia, kad tie, kurie iš tiesų jiems visiškai nepatinka, manytų esą mėgstami. Bendraudami su skirtingais žmonėmis, jie elgiasi vis kitaip: pavyzdžiui, gali trykšti energija arba kukliai pasitraukti iš pokalbio. „Bendravimo chameleonai" puikiai moka sudaryti norimą įspūdį, todėl jų gebėjimai vertinami dirbant advokatų, prekybininkų, diplomatų, politikų, aktorių darbą.

Visiškai kitaip elgiasi žmonės, kurie bendraudami stengiasi neprieštarauti savo jausmams. Jie lieka „ištikimi sau" ir elgiasi pagal savo principus, nepaisydami bendravimo pasekmių. Emocinis princi-

pingumas vengiant dviveidiškumo gali net išprovokuoti konfrontaciją, o to niekada nedarytų „bendravimo chameleonai“.

KAIP IŠMOKSTAMA NETINKAMAI BENDRAUTI

Sesilio išsimokslinimu niekas nė neabejojo: universitete vaikinas studijavo užsienio kalbas, buvo puikus vertėjas. Tačiau Sesilis neišmanė vienos svarbiausių gyvenimo sričių – jis visiškai nemokėjo bendrauti. Su draugais gerdamas kavą jis vos pratardavo žodį, o į pasveikinimus atsakydavo neaiškiai murmėdamas. Taigi Sesiliui trūko elementarių bendravimo įgūdžių. Jam itin sunkiai sekėsi bendrauti su moterimis, todėl jis kreipėsi į psichoterapeutą, įtardamas turįs slaptą polinkį į homoseksualumą, nors iš tikrųjų tokių fantazijų neturėjo.

Psichoterapeutui Sesilis prisipažino mažai kalbąs, nes baiminąsis pasirodyti nuobodus. Ši baimė ir trukdė jam sklandžiai bendrauti. Susinervinęs jis juokdavosi iš visiškai nejuokingų dalykų ir tylėdavo, kai juokdavosi kiti. Sesilis prisipažino, kad toks nerangus jis buvo ir vaikystėje. Laisvai bendravo tik su vyresniuoju broliu, o jam išvykus, Sesilį ištiko bendravimo paralyžius.

Džordžo Vašingtono universiteto psichologė Leikin Filips (Lakin Phillips) mano, kad Sesilis atsidūrė tokioje padėtyje todėl, jog vaikystėje neišmoko pagrindinių bendravimo taisyklių.

> Ko Sesilis turėjo išmokti vaikystėje? Atsakyti, kai į jį kreipiamasi; užkalbinti žmogų nelaukdamas, kol pats bus užkalbintas; noriai įsitraukti į pokalbį ir neapsiriboti trumpais atsakymais „taip“ ir „ne“; išreikšti savo dėkingumą; praleisti žmogų pirma savęs; palaukti, kol bus aptarnautas; nepamiršti žodelio „prašyčiau“; dalytis su kitais,... taip pat kitų elementarių bendravimo taisyklių, kurių vaikai mokosi nuo dvejų metų.[9]

Neaišku, ar Sesilio niekas to nemokė, ar jis nesugebėjo išmokti. Sesilio atvejis yra pamokomas. Jis rodo, kaip svarbu vaikams mokytis tarpusavio santykių sinchronijos ir nerašytų darnaus bendravimo taisyklių. Žmonės, neturintys šių įgūdžių, ne tik neišmano bendravimo

subtilumų, bet ir nemoka atsakyti į aplinkinių emocijas, verčia juos nejaukiai jaustis.

Visiems yra tekę bendrauti su nemandagiais žmonėmis, kurie, pavyzdžiui, niekaip negali užbaigti pokalbio ir visiškai nepaiso pašnekovo užuominų, kad jau būtų laikas atsisveikinti. Jie kalba tik apie save, visiškai nesidomi kitais, nekreipia dėmesio į pašnekovo pastangas keisti pokalbio temą. Tokie žmonės mėgsta kištis į svetimus reikalus, užduoda netaktiškus klausimus. Tai apsunkina santykius, rodo nepakankamą bendravimo pagrindų išmanymą.

Psichologai vartoja terminą *dyssemia* (graikų kalba *dys* yra „sunkumas", *semes* – „signalas"), kuris reiškia nesugebėjimą suprasti nežodinių signalų. Su tokiais sunkumais susiduria vienas iš dešimties vaikų.[10] Jie nejaučia atstumo – pokalbio metu stovi per arti pašnekovo, palieka savo daiktus šalia kito žmogaus, nesugeba suprasti kūno kalbos, veido išraiškos (pavyzdžiui, pokalbio metu vengia žiūrėti pašnekovui į akis), nejaučia emocinių kalbėsenos niuansų, t. y. kalba spigiu ar monotonišku balsu.

Daug tyrimų buvo atlikta stebint sunkiai bendraujančius vaikus, kuriuos atstumia draugai. Vaikai vengia draugauti ne tik su peštukais, bet ir su tais, kurie nemoka nuoširdžiai bendrauti, neišmano nerašytų bendravimo taisyklių. Vaiką, kuriam sunku reikšti mintis, žmonės laiko nesumaniu arba neišprususiu, o tas, kuriam sunku suprasti ir taikyti nežodinio bendravimo taisykles, laikomas „keistu", jo vengia draugai. Tokie vaikai nemoka lengvai įsitraukti į žaidimą, bendraudami jie liečia kitus, sukeldami ne draugiškumo, o nejaukumo jausmą. Žodžiu, draugijoje jie yra nepageidaujami. Šiems vaikams nepavyko išmokti slaptos emocijų kalbos, todėl jų siunčiami signalai verčia kitus jaustis nejaukiai.

Emorio universiteto psichologas Stefanas Novickis (Stephen Nowicki), tyrinėjantis vaikų gebėjimą suprasti ir taikyti nežodinius įgūdžius, teigia: „Vaikai, kurie nesupranta ir nemoka reikšti emocijų, nuolat nusivilia. Jie iš tiesų nesuvokia, kas dedasi. Toks bendravimas visada išduoda, ką slepia jų veiksmai, – juk neįmanoma nuslėpti veido išraiškos, kūno laikysenos ar pakeisti balso tono. Siųsdami klaidin-

gus emocinius signalus, vaikai pastebi, kad kiti juos atstumia, tačiau nesupranta kodėl. Jie mano, kad elgiasi taip, kaip elgtųsi šaunūs žmonės, nors iš tiesų atrodo susijaudinę, pikti ir nesupranta, kodėl jų draugai niršta. Tokie vaikai jaučia, kad nepajėgia kaip nors veikti juos ištinkančių įvykių, todėl jaučiasi bejėgiai, prislėgti ir viskam abejingi".

Nemokantys bendrauti vaikai yra ne tik atstumiami draugų, – jiems nesiseka ir mokytis. Per pamoką, kai ne tik mokomasi, bet ir bendraujama, jiems sunku suprasti tiek mokytoją, tiek bendraklasius ir tinkamai atsiliepti. Tyrimai parodė, kad nerimas ir sumišimas, kylantys dėl nesugebėjimo suprasti ir išreikšti nežodinių signalų, trukdo mokytis. Vaikai, nepajėgiantys suprasti emocinių užuominų, nepasiekia aukštų mokymosi rezultatų. Tai nustatyta atlikus intelekto koeficiento (IQ) testus.[11]

„MES TAVĘS NEKENČIAME": GRUPĖS UŽRIBYJE

Nemokėjimas bendrauti skaudžiausiai išryškėja tada, kai žaisdami vaikai nepriima draugo į savo būrį. Ši situacija itin pavojinga, nes viešai parodoma, ar vaikas mėgstamas, ar ne, pritampa prie žaidžiančių vaikų, ar ne. Tyrimus atlikę vaiko psichikos raidos specialybės studentai priėjo prie išvados, kad visų mėgstami vaikai, norėdami susidraugauti, pasirenka visiškai kitokius būdus nei bendrauti nemokantys vaikai. Tyrimai rodo, kaip svarbu bendraujant pastebėti, suprasti ir tinkamai atsiliepti į emocines užuominas. Deja, situacija, kai vaikas, nepaisant jo pastangų, nepriimamas žaisti, pasitaiko dažnokai. Kartais atstumiami net mėgstami vaikai. Kaip nustatė eksperimentą atlikę vaiko psichikos raidos specialybės antro ir trečio kurso studentai, mėgstami vaikai buvo atstumti žaidžiančiųjų dvidešimt šešis kartus iš šimto.

Atstumdami bendraamžius, vaikai gali būti negailestingai tiesmuki. Tai iliustruoja ir parengiamojoje grupėje besimokančių keturmečių pokalbis.[12]

Linda nori žaisti kartu su Barbara, Nense ir Bilu. Minutėlę ji stebi vaikus, po to prieina prie Barbaros, prisėda šalia ir ima žaisti. Staiga

Barbara pasisukusi jai pareiškia:

– Tau negalima žaisti.

– Galima, – paprieštarauja Linda. – Man galima žaisti.

– Ne, negalima, – šiurkštokai atrėžia Barbara. – Tu mums šiandien nepatinki.

Bilui pamėginus užtarti Lindą, Barbaros pusėn stoja Nensė:

– Mes šiandien jos nekenčiame.

Bijodami išgirsti tokius ar panašius žodžius, vaikai labai atsargiai mėgina įsitraukti į žaidimą. Panašiai suaugęs žmogus elgiasi kokteilių vakarėlyje, kuriame daug jam nepažįstamų žmonių: jis laikosi atokiau nuo būrelio linksmai besišnekučiuojančių svečių, kurie, jo manymu, yra geri draugai. Ši „užribio" padėtis itin žeidžia vaiką. Kaip teigia vienas tyrėjas, ją galima vadinti „diagnostine, t. y. puikiai parodančia bendravimo įgūdžių skirtumus".[13]

Naujokai paprastai kurį laiką stebi žaidžiančius draugus ir tik po to mėgina atsargiai įsitraukti į žaidimą. Ar vaikas bus priimtas į būrį, priklauso nuo to, kaip jis sugebės įsilieti į žaidimą ir suprasti jo taisykles.

Vaikai nepriimami žaisti dažniausiai dėl dviejų priežasčių: jie pernelyg greitai imasi vadovauti arba nesilaiko žaidimo taisyklių. Būtent taip elgiasi nemėgstami vaikai: jie įsibrauna į žaidžiančiųjų būrį, bando keisti žaidimo taisykles, reiškia savo nuomonę, ima ginčytis – taip jie stengiasi atkreipti į save dėmesį. Tokio elgesio pasekmė paradoksali: bendraamžiai šiuos vaikus atstumia ir ignoruoja. Kitaip elgiasi mėgstami vaikai: iš pradžių jie stebi žaidžiančiuosius iš šalies, stengiasi suprasti žaidimo taisykles, o tada parodo, kad sutinka jų laikytis – jie palaukia, kol bus priimti į būrį, ir tik tada siūlo savo žaidimo tasykles.

Dar kartą prisiminkime ketverių metų Rodžerį, kurio tarpasmeninis intelektas, pasak Tomo Hečo, yra aukšto lygio.[14] Iš pradžių Rodžeris stebėjo žaidžiančius vaikus, po to ėmė kartoti kito vaiko veiksmus ir pagaliau, pakalbinęs vieną iš žaidėjų, įsitraukė į žaidimą. Taip berniukas pasiekė savo tikslą. Rodžerio bendravimo gebėjimai atsiskleidė ir kitoje situacijoje, kai jis kartu su Vorenu rinko į savo kojines akmenėlius – „bombas". Vorenas paklausė Rodžerio, iš kur jis norėtų

šaudyti – iš malūnsparnio ar iš lėktuvo. Į draugo klausimą Rodžeris atsakė neįpareigojančiu klausimu: „Norėtum šaudyti iš malūnsparnio?"

Ši, regis, niekuo neišsiskirianti situacija atskleidžia Rodžerio jautrumą, sugebėjimą suprasti kito norą ir subtiliai palaikyti tarpusavio santykius. „Rodžeris klausia draugo nuomonės, nes nori kartu su juo žaisti ir toliau, – rašo Hečas. – Dauguma vaikų netrunka pasirinkti ir greitai vienas nuo kito nutolsta – tiek tiesiogine, tiek perkeltine prasme."

EMOCINIS TALENTAS

Gebėjimas nuraminti susijaudinusį žmogų rodo bendravimo įgūdžių brandą, o gebėjimą sutramdyti įsisiautėjusį asmenį galima vadinti bendravimo meistriškumu. Skaitydami apie pykčio slopinimą ir emocijų užkrečiamumą sužinojome, kad norimą rezultatą galima pasiekti į ką kitą nukreipus įpykusio žmogaus dėmesį, įsijautus į jo būseną, pagaliau pakreipus jo jausmus pozityvesne linkme. Tai panašu į emocijų dziudo.

Meną daryti emocinę įtaką geriausiai iliustruoja istorija, kurią papasakojo velionis mano bičiulis Teris Dobsonas, vienas pirmųjų amerikiečių šeštajame dešimtmetyje Japonijoje studijavusių aikido kovos meną. Vieną popietę jis važiavo namo priemiestiniu Tokijo traukiniu. Pusiaukelėje į vagoną įsiropštė stambus, suodinas, įkaušęs, karingai nusiteikęs darbininkas. Nors vos galėjo pastovėti ant kojų, jis ėmė ieškoti priekabių. Garsiai keikdamasis grubiai pastūmė moterį su vaiku ir ši parpuolė pagyvenusiai porai ant kelių. Vyras ir moteris pašoko iš savo vietų ir tučtuojau nuskubėjo į kitą vagono galą. Dar keletą kartų užsimojęs, tačiau nepasiekęs tikslo, įkaušęs vyras riaumodamas įsikibo į metalinį strypą ir mėgino jį nuplėšti nuo vagono lubų.

Išvargęs po aštuonias valandas trukusių aikido treniruočių, Teris jau norėjo paraginti keleivius pasitraukti, kad įsismarkavęs girtuoklis jų nesužeistų, tik staiga prisiminė savo mokytojo žodžius: „Aikido – tai susitaikymo menas. Muštynių trokštantis žmogus nutraukia savo

ryšį su visata. Jei mėginsi valdyti kitus, pralaimėsi. Mes mokomės konfliktus spręsti, o ne kelti".

Jau per pirmąsias treniruotes Teris pažadėjo savo mokytojui niekada nesukelti muštynių ir kovos meną pritaikyti tik gynybos tikslams. Štai dabar Teriui atsirado puiki proga pritaikyti aikido gudrybes gyvenime. Taip pamąstęs, jis lėtai ir atsargiai pakilo iš savo vietos. Pamatęs jį, girtuoklis subaubė:

– O, štai ir užsienietis! Nori pasimokyti japoniškų manierų?

Taip taręs jis jau buvo begriebiąs Terį už atlapų, tačiau tą akimirką kažkas džiugiu balsu garsiai sušuko:

– Ei!

Taip džiaugsmingai sušukti galima tik sutikus artimą draugą. Nustebęs girtuoklis atsigręžė ir pamatė nediduką gal septyniasdešimties metų vyrą, vilkintį kimono. Senukas džiugiomis akimis žvelgė į įkaušusį vyrą ir smagiai modamas ranka kvietė:

– Eikš čionai.

Agresyviai nusiteikęs, girtuoklis nužirgliojo jo link.

– Kodėl, po galais, turėčiau su tavimi kalbėtis?

Teris jau buvo pasirengęs pulti, jei tas sumanytų imtis bent menkiausią pavojų keliančių veiksmų.

– Ką gėrei? – paklausė vis dar džiugiai nusiteikęs senukas.

– Sakę, o kas tau darbo? – suriaumojo girtuoklis.

– Puiku, tiesiog nuostabu, – šiltai atsakė senukas. – Ir aš mėgstu sakę. Kiekvieną vakarą mudu su žmona – jai septyniasdešimt šešeri – susišildome mažyčiu buteliuku sakės. Išsinešame jį į sodą, atsisėdame ant seno medinio suolelio...

Senukas pasakojo apie japoninį persimoną, augantį sodo gale, apie kitas sodo gėrybes, apie tai, kaip vakare jiedu su žmona geria sakę. Girtuoklio veidas pamažu švito, į kumštį sugniaužti pirštai palengva atsileido.

– Taip... Ir man patinka persimonai, – tarė jis švelnesniu balsu.

– Esu tikras, – žvitriai kalbėjo senukas, – kad turi puikią žmoną.

– Ne, – atsakė darbininkas. – Mano žmona mirusi.

Šniurkščiodamas jis ėmė pasakoti, kaip prarado žmoną, namus, darbą ir kaip jam dėl savęs gėda.

Išlipdamas Teris išgirdo, kaip senukas pakvietė triukšmadarį prisėsti šalia ir išsipasakoti, o atsigręžęs pamatė, kaip jis sudribo ant suolelio, nuleisdamas galvą senukui ant kelių.

Tai ir yra tikrasis emocinis talentas.

TREČIA DALIS

EMOCINIO INTELEKTO TAIKYMAS

9
ARTIMI PRIEŠAI

Zigmundas Froidas kartą užsiminė savo mokiniui Erikui Eriksonui, kad gebėjimas mylėti ir dirbti rodo, jog žmogus yra subrendęs. Jei taip yra iš tiesų, brandą galima pavadinti pavojingu gyvenimo tarpsniu: santuokų ir ištuokų skaičius rodo, kad dabar emocinis intelektas tampa daug svarbesnis nei iki šiol.

Panagrinėję ištuokų skaičių per metus, pastebėtume, kad jis beveik nekinta. Galimą ištuokų skaičių galima nustatyti ir apskaičiuojant jaunavedžių poros ištuokos tikimybę. Toks skaičiavimo būdas atskleistų tendenciją ištuokų skaičiui didėti.

Didėjanti ištuokų rizika ryškėja palyginus šiuos statistikos duomenis: iš visų 1890 metais susituokusių amerikiečių porų išsituokė apie 10 proc., iš 1920 metais susituokusiųjų išsituokė 18 proc. porų, iš 1950 metais susituokusiųjų – 30 proc., o iš 1970 metais susituokusiųjų – lygiai pusė. Taigi yra tikimybė, kad iš 1990 metais susituokusių porų jų išsituoks beveik 67 procentai![1] Jei šios prognozės pasitvirtins, tik trys iš dešimties neseniai susituokusių porų gali tikėtis laimingos ateities.

Būtų galima svarstyti, ar ištuokų skaičius didėja dėl menko emocinio intelekto, ar dėl silpstančio socialinio spaudimo, kuris iki šiol neleisdavo nutraukti net labiausiai nevykusių santuokų (išsituokti buvo laikoma gėda, be to, žmonos finansiškai priklausė nuo vyrų ir pan.). Dabar, kai socialinės aplinkybės nekliudo išsituokti, norint santuoką išsaugoti itin svarbus tampa vyro ir žmonos emocinis ryšys.

Pastaraisiais metais itin kruopščiai tyrinėjami sutuoktinius siejantys emociniai ryšiai, analizuojamas juos išskirti galintis netinkamas elgesys. Didžiausias lūžis tiriant santuokos sėkmę lemiančius veiksnius įvyko išradus fiziologinius matavimo prietaisus, padedančius užfiksuoti momentinę poros išgyvenamų emocijų įvairovę. Mokslininkai atrado būdą, kaip, sutuoktiniams kalbantis, užfiksuoti plika akimi nemato-

mus pokyčius vyro kraujyje (adrenalino antplūdžius) ir pastebėti trumpalaikes, bet labai svarbias moters veide šmėkštelėjusias emocijas. Minėti fiziologiniai prietaisai padeda išsiaiškinti, kokia yra sutuoktinių nesutarimų biologinė kilmė, atskleidžia emocinę partnerių aplinką, kurios jie paprastai nesuvokia arba į kurią nekreipia dėmesio. Be to, šie prietaisai atskleidžia emocines jėgas, palaikančias arba ardančias sutuoktinių tarpusavio santykius. Netinkamą sutuoktinių elgseną pirmiausia lemia berniukų ir mergaičių emocijų pasaulio skirtumai.

MOTERS IR VYRO EMOCIJŲ PASAULIAI: VAIKYSTĖ

Vieną vakarą restorane stebėjau tokią sceną: pro duris sliūkinantį paniurusį jaunuolį pasivijo jauna moteris ir beviltiškai kumščiuodama jam per nugarą šaukė: „Nelabasis! Tučtuojau grįžk ir išklausyk mane!" Toks apgailėtinas ir labai nuoseklus būdas prakalbinti sutuoktinį būdingas nesutariančioms poroms: moteris nori pasikalbėti ir viską išsiaiškinti, o vyras tokių pokalbių vengia. Šeimos psichoterapeutai pastebėjo, kad partneriai dažnai skundžiasi būtent tokiais santykiais: vyras – „nepagrįstais" moters reikalavimais ir emocijų proveržiais, o moteris – vyro abejingumu jos žodžiams.

Tokia sutuoktinių tarpusavio kova atskleidžia skirtingus vyro ir moters pasaulius. Emociniai skirtumai, kurie iš dalies yra biologiniai, atsiranda vaikystėje ir vystosi brendimo laikotarpiu. Atlikti tyrimai parodė, kad vyrų ir moterų emocijų pasaulio skirtumus lemia ne vien skirtingi vaikystės žaidimai, bet ir baimė tapti pasišaipymo objektu kitos lyties atstovui.[2] Trejų metų vaikai noriai prisipažįsta, jog pusė jų draugų yra kitos lyties, penkiamečiai teigia, jog priešingos lyties atstovai tesudaro 20 proc. jų draugų, o septynmečiai sakosi neturį nė vieno kitos lyties draugo.[3] Kai paaugliai pradeda vaikščioti į pasimatymus, lyčių pasauliai vėl persipina.

Valdyti emocijas berniukai ir mergaitės mokomi skirtingai. Apie įvairius jausmus, išskyrus pyktį, tėvai dažniau kalba su dukterimis.[4] Pavyzdžiui, pasakodami išgalvotas istorijas ikimokyklinio amžiaus mer-

gaitėms, jie vartoja daugiau emocijas reiškiančių žodžių, negu tas istorijas pasakodami berniukams. Žaisdamos su kūdikiais, motinos atviriau rodo savo emocijas dukroms. Kalbėdamos su dukromis apie jausmus, jos išsamiau aptaria pačią emocinę būseną, o su sūnumis – dažniau akcentuoja emocijų (pavyzdžiui, pykčio) priežastis ir pasekmes (tikriausiai taip norėdamos juos pamokyti).

Apibendrinusios lyčių emocijų pasaulio skirtybių tyrimus, Lesli Brodi (Leslie Brody) ir Džudit Hol (Judith Hall) mano, kad mergaičių gebėjimas greičiau išmokti kalbą padeda joms išsakyti jausmus, geriau pažinti emocines reakcijas ir išreikšti jas (pavyzdžiui, fizinę jėgą) žodžiais. O „berniukai, kurie nemokomi jausmų reikšti žodžiais, gali prarasti gebėjimą suvokti savo ir kito žmogaus emocinę būseną".[5]

Tiek dešimtmečiai berniukai, tiek to paties amžiaus mergaitės pyktį dažniausiai reiškia atviru agresyvumu. Lyčių emocijų raiškos skirtumai išryškėja tryliktais gyvenimo metais: mergaitės dažniau nei berniukai taiko kūrybiškus agresyvumo raiškos būdus – ostrakizmą, piktas apkalbas, netiesioginį kerštą. Tokio amžiaus berniukai pyktį tebereiškia tiesmukai – agresyvumu.[6] Tai tik vienas iš pavyzdžių, rodančių, kad berniukai ir vyrai emocijas reiškia daug primityviau nei mergaitės ir moterys.

Norėdamos sumažinti tarpusavio priešiškumą ir darniai bendradarbiauti, mergaitės žaidžia nedidelėmis grupelėmis. Berniukai, atvirkščiai, žaidžia didelėmis grupėmis ir konkuruoja tarpusavyje. Berniukų ir mergaičių žaidimo taisyklių skirtumai ypač gerai išryškėja, kai vienas iš žaidėjų susižeidžia. Susižalojęs berniukas privalo pasitraukti iš žaidimo ir netrukdyti kitiems, o mergaitės tokiu atveju liaujasi žaidę ir stengiasi kuo nors padėti susižeidusiajai. Skirtingos žaidimo taisyklės, pasak Harvardo universiteto psichologės Kerolės Džiligan (Carol Gilligan), atskleidžia pagrindinį lyčių skirtumą: ryžtingi, vienatvę mėgstantys berniukai vertina nepriklausomybę ir savarankiškumą, o mergaitėms svarbu tapti bendruomenės dalimi. Todėl berniukai ima nerimauti, kai kas nors kėsinasi į jų laisvę, o mergaitės rūpinasi išsaugoti artimus santykius. Knygoje „Tu tiesiog nesupranti" (*You Just Don't Understand*) Debora Tanen teigia, jog vyrai ir moterys iš pokalbio tikisi ne

to paties: vyrai pasitenkina kalbėdami „apie reikalus", o moterys siekia užmegzti emocinius saitus.

Tokie emocijų skirtumai skatina skirtingų įgūdžių formavimąsi: mergaitės išmoksta „suprasti žodinius ir nežodinius emocinius signalus, reikšti jausmus", o berniukai – „slopinti jautrumo, kaltės jausmo, baimės ar skausmo sukeltas emocijas".[7] Apie tai rašoma ir mokslinėje literatūroje. Pavyzdžiui, daugelis tyrimų parodė, kad moterys lengviau negu vyrai įsijaučia į kito būseną. Tą rodo jų gebėjimas iš veido išraiškos, balso tono ir kitų nežodinių ženklų suprasti neišsakytus jausmus. Be to, moterys jausmus reiškia daug išraiškingiau. Berniukai yra tokie pat išraiškingi kaip ir mergaitės, tačiau bėgant laikui mergaitės ima juos lenkti. Tai iš dalies atskleidžia dar vieną moterų bruožą: jausmus jos išgyvena intensyviau, jie daug dažniau kinta, todėl moterys yra emocingesnės už vyrus.[8]

Visi minėtieji pavyzdžiai rodo, kad moterys santuokoje būna pasirengusios tvarkyti emocijas, o vyrai joms neteikia didelės reikšmės. Ištyrus 264 poras paaiškėjo, kad, siekdamos santykių su partneriu pilnatvės, moterys nori jausti „tarpusavio saitus".[9] Vyrams tai ne taip svarbu. Teksaso universiteto psichologas Tedas Hiustonas (Ted Huston), nuodugniai studijavęs porų santykius, teigia: „Žmonos intymius jausmus reiškia kalbėdamos su partneriu, ypač tarpusavio santykių tema. Tuo tarpu vyrai dažnai nesupranta, ko žmonos iš jų nori. Jie sako: aš noriu ką nors drauge veikti, o ji tenori kalbėtis". Pasak Hiustono, iki vedybų vyrai mielai kalbasi su moterimis intymiomis temomis, tačiau sutuoktiniai tradiciškai tą daro vis mažiau ir mažiau, o artumą jaučia kartu su žmonomis dirbdami įprastus darbus, pavyzdžiui, tvarkydami sodą.

Vyrai neteikia reikšmės pokalbiams, nes į santuoką žvelgia tarsi pro „rožinius akinius", o žmonos daug dėmesio skiria tarpusavio santykių nesklandumams: vieno tyrimo duomenimis, vyrai į tokius dalykus kaip mylėjimasis, finansiniai reikalai, santykiai su uošviais, vienas kito nuomonės paisymas, nesutarimai žiūri daug optimistiškiau negu moterys.[10] Apskritai moterys, kurių santuokos nelaimingos, skundžiasi dažniau negu vyrai. Taigi vyrų optimistišką požiūrį į santuoką tereikia

papildyti bjaurėjimusi, kurį jiems kelia emociniai prieštaravimai, ir paaiškės, kodėl žmonos taip dažnai skundžiasi, kad vyrai vengia kalbėtis apie santykių nesklandumus. (Žinoma, taip apibendrinti lyčių skirtumus nederėtų. Vienas mano draugas, iš profesijos psichiatras, skundėsi, kad jo žmona nelinkusi kalbėtis apie santykius, todėl tokius pokalbius tenka skatinti jam pačiam.)

Vyrų nenorą kalbėtis apie santykių nesklandumus lemia ir jų nesugebėjimas suprasti emocijų iš veido išraiškos. Pavyzdžiui, moterys daug greičiau reaguoja, matydamos liūdną vyro veidą, o vyrai liūdesį moters veide pastebi daug rečiau. Todėl norėdama, kad vyras pastebėtų jos jausmus, o juo labiau paklaustų, kodėl ji nusiminusi, moteris turi nutaisyti itin raiškią miną.

Tiriant, kaip poros sprendžia savitarpio nesutarimus, išryškėjo lyčių emocinių skirtumų sukeliamos pasekmės. Santuoką iš esmės palaiko arba ardo ne vien tai, kiek kartų pora mylisi, kaip auklėja vaikus, kiek išleidžia ar sutaupo pinigų. Sėkmingą santuoką lemia sutuoktinių gebėjimas kalbėtis apie santykių nesklandumus. Santuoką gali išgelbėti tiesiog susitarimas, kaip partneriai spręs ginčus, kaip nugalės vidinius lyčių skirtumus. Jei sutuoktiniams nepavyksta to padaryti, gresia emocinė nesantaika, kuri galiausiai sužlugdo jų santykius. Toliau knygoje sužinosite, kad didesnė tikimybė kilti emocinei nesantaikai yra tada, kai vienam arba abiem sutuoktiniams stinga emocinio intelekto.

NETINKAMA SUTUOKTINIŲ ELGSENA

Fredas:

– Ar paėmei iš skalbyklos mano skalbinius?

Ingrida:

– Ar paėmei iš skalbyklos mano skalbinius, – mėgdžioja. – Pats ir pasiimk tuos nelemtus skalbinius. Kas aš tau? Tarnaitė?

Fredas:

– Vargu. Jei būtum tarnaitė, bent mokėtum skalbti.

Komedijoje ši scena keltų juoką, tačiau toks kandus pokalbis vyko tarp sutuoktinių. Jie (nereikia nė stebėtis) po kelerių metų išsiskyrė.[12] Ši pora lankėsi Vašingtono universiteto psichologo Džono Gotmano (John Gottman) vadovaujamoje laboratorijoje, kur buvo nuodugniai tiriami sutuoktinius siejantys emociniai ryšiai ir juos skiriantys jausmai.[13] Per seansą Gotmanas iš pradžių nufilmuodavo sutuoktinių pokalbį, o paskui kruopščiai jį analizuodavo, atskleisdamas nematomas partnerių emocines sroves. Šie eksperimentai, atskleidę, kad netinkama elgsena gali išardyti santuoką, akivaizdžiai įrodė emocinio intelekto svarbą.

Paskutinius du dešimtmečius Gotmanas stebėjo per du šimtus porų – jaunavedžių ir seniai susituokusių. Psichologas sudarė tokią tikslią sutuoktinių „emocinės ekologijos" diagramą, kad vieno tyrimo metu jis net 94 proc. tikslumu nustatė, kurios jo laboratorijoje apsilankiusios poros (tarp jų ir Fredas su Ingrida) nepraėjus nė trejiems metams išsituoks! Tokių tikslių santuokos studijų nėra buvę.

Gotmano analizių tikslumą pirmiausia lemia tinkamai pasirinkti metodai ir kruopščiai atliekami tyrimai. Pokalbio metu elektroniniai prietaisai užfiksuoja net menkiausius partnerių fiziologinius pokyčius; sekundinė veidų išraiškų analizė (remiantis Polo Ekmano emocijų supratimo sistema) atskleidžia subtiliausius momentinius jausmų niuansus. Po seanso sutuoktiniai po vieną stebi nufilmuotą pokalbį ir pasakoja apie savo slaptas mintis, kilusias karščiausiais pokalbio momentais. Tai labai panašu į santuokos emocinę rentgeno nuotrauką.

Gotmano nuomone, pirmas pavojaus signalas yra griežta sutuoktinio kritika. Tiek vyras, tiek žmona gali laisvai reikšti savo nepasitenkinimą, tačiau dažnai ginčo įkarštyje tai daroma netinkamai, t. y. puolama kritikuoti sutuoktinio charakterį. Štai įprastinė situacija: Pamela su dukra nuėjo į batų parduotuvę, o jos vyras Tomas – į knygyną. Po valandos jie susitarė susitikti prie pašto ir kartu eiti žiūrėti filmo. Pamela prie pašto pasirodė laiku, o Tomo dar nematyti.

– Kur gi jis? Filmas prasidės po dešimties minučių, – skundėsi dukrai Pamela. – Kai tavo tėčiui pasitaiko proga viską sugadinti, jis būtinai ja pasinaudoja.

Po dešimties minučių pasirodęs Tomas pasidžiaugė susitikęs seną draugą ir atsiprašė už vėlavimą, tačiau Pamela pratrūko sarkastiškai priekaištauti:

– Nieko baisaus. Mes kaip tik turėjome laiko pakalbėti apie tavo neeilinį sugebėjimą sugadinti visus mūsų planus. Tau niekas nerūpi, esi tikras savanaudis!

Pamelos žodžiai skamba ne tik kaip skundas, bet ir kaip kritika – ne blogo poelgio, o vyro charakterio. Tomas atsiprašė, bet vis tiek buvo žmonos apkaltintas nerūpestingumu ir savanaudiškumu. Taip nutinka daugeliui porų: dažnai sutuoktiniai kritikuoja ne partnerio poelgį, o jo asmenį. Beje, kad sutuoktinis bus taip užpultas, labiau tikėtina tada, kai vyras ar žmona jaučia, jog skundas nebus išgirstas, į jį nebus atkreiptas dėmesys.

Skundą nuo asmens kritikos nesunku atskirti. Žmona skundžiasi vyrui kritikuodama jo poelgį, o ne charakterį: „Kai pamiršai iš valyklos paimti mano drabužius, pasijutau taip, lyg visiškai tau nerūpėčiau". Tai pagrindinio emocinio intelekto išraiška: žmona aiškiai, bet ne itin agresyviai reiškia savo jausmus. O kritikuodama ji paprastai prisimena susikaupusias nuoskaudas: „Tu visada toks nerūpestingas ir savanaudis. Tavimi negalima pasitikėti". Po tokios kritikos vyrui telieka susigėsti, pasijusti nemylimam, kaltam, tikram nevykėliui. Po to jis veikiausiai imsis gynybinės taktikos ir visiškai nesistengs pasitaisyti.

Dar blogiau, kai kritika atmiešiama panieka – visa naikinančiu jausmu. Panieka, dažnai lydinti pyktį, reiškiama ne vien žodžiais, bet ir intonacija, veido išraiška. Akivaizdžiausia jos forma – pašaipa ir įžeidimas („mulkis", „boba", „lepšis"). Lygiai taip pat galima įskaudinti žmogų ir kūno kalba: nutaisius niekinamą veido išraišką, pašaipiai patempus lūpą (dažniausi panieką reiškiantys ženklai) arba vartant vyzdžius, tarsi norint pasakyti: „O, varge!"

Panieką dažniausiai išduoda veido raumuo, patempiantis lūpų kampučius (paprastai į kairę pusę). Akys tuo metu žvelgia į viršų. Kai vienas sutuoktinis nutaiso tokią miną, kitam dviem trim dūžiais per minutę padažnėja širdies plakimas. Toks bendravimas turi neigiamos įtakos sveikatai: Gotmanas nustatė, kad moterys, kurias nuolat niekina

vyrai, turi didesnį polinkį sirgti peršalimo, šlapimo pūslės, skrandžio, žarnyno ir kitomis ligomis. Jeigu per 15 pokalbio minučių žmona bent keturis kartus nutaiso panieką reiškiančią miną, nepraėjus nė ketveriems metams pora gali išsiskirti.

Žinoma, retkarčiais žmonos ar vyro veide šmėstelinti panieka ar pasibjaurėjimas santuokos nesugriaus. Tokią emocijų raišką galima būtų palyginti su veiksniais, skatinančiais širdies ligą, – rūkymu ar dideliu cholesterolio kiekiu: kuo intensyviau žmogus rūko ar kuo daugiau cholesterolio jo kraujyje, tuo didesnė rizika susirgti. Tačiau nuolatinė kritika, panieka ar bjaurėjimasis rodo, kad vyras ar žmona jau susidarė neigiamą nuomonę apie savo partnerį. Sutuoktinis jam ar jai tampa nuolatinio smerkimo objektu. Neigiamas požiūris, priešiškumas savaime skatina pulti partnerį, o puolamąjį verčia gintis ar net rengtis kontratakuoti.

Puolamasis gali reaguoti dviem būdais: išliedamas pyktį arba „pabėgdamas“ (vadinamoji „pulti arba sprukti“ reakcija). Dažniausiai pasirenkamas pirmasis būdas, paprastai pasireiškiantis bergždžiu rėkimu. Antrasis būdas, „sprukimas“, taip pat gali pridaryti ne mažiau bėdos, ypač kai „bėglys“ atsitveria tylos siena.

Tylos siena – paskutinė gynybos priemonė. Sutuoktinis nebedalyvauja pokalbyje ir į partnerio klausimus atsako abejingu veidu ir geležine tyla. Vengimas bendrauti su partneriu rodo, kad sutuoktiniai ima tolti vienas nuo kito, kad vienas iš jų jaučiasi pranašesnis arba kad abu vienas kitam ima jausti antipatiją. Pastebėta, kad taip nutinka šeimoms, kurioms gresia iširti. Atsitverdamas tylos siena, dažniausiai į žmonos kritiką bei panieką reaguoja vyras (net aštuoniasdešimt penkiais atvejais iš šimto).[14] Taip elgdamasis jis kelia rimtą pavojų santuokai, nes trukdo išsiaiškinti tarpusavio nesutarimus.

„NUODINGOS“ MINTYS

Vaikų keliamo triukšmo surzintas, Martinas atsisuka į žmoną Melani ir griežtai taria:

– Brangioji, ar nemanai, kad vaikai galėtų nurimti? – O iš tiesų

galvoja: „Melani pernelyg atlaidi vaikams".

Atsakydama į piktą pastabą, Melani pajunta, kaip ją užlieja pykčio banga.

– Vaikai tik žaidžia. Šiaip ar taip, jie greitai eis miegoti, – sako ji, bet iš tikrųjų galvoja: „Jis visada kuo nors nepatenkintas".

Martinas įsiunta. Jis grasiai palinksta į priekį, sugniaužia kumščius ir taria:

– Ar turiu juos paguldyti į lovą? – Jis mąsto: „Ji visada man prieštgyniauja. Turiu ją pamokyti!"

Moterį išgąsdina vyro rūstybė ir ji nuolankiai taria:

– Tuojau pati juos paguldysiu. – Ji galvoja: „Jis praranda savitvardą, gali sužaloti vaikus. Geriau neprieštarausiu".

Šiuo žodžių ir minčių dialogu kognityvinės terapijos išradėjas Aronas Bekas (Aaron Beck) iliustruoja santuoką ardančią partnerių mąstyseną.[15] Tikrasis emocinis bendravimas vyksta Melani ir Martino mintyse, kurias savo ruožtu žadina daug gilesnis lygmuo, Beko pavadintas „automatinėmis mintimis" – tai šmėkštelinti nuomonė apie save ir artimuosius, atspindinti giliausius jausmus. „Jis nuolatos siekia mane įbauginti savo įniršiu," – taip apie savo vyrą mano Melani. Tuo tarpu Martinas galvoja: „Ji neturi teisės taip elgtis". Melani jaučiasi esanti nekalta santuokos auka, o Martinas teisėtai piktinasi, kad su juo nederamai elgiamasi.

Tokios mintys dažniausiai sukasi nesutariančių sutuoktinių galvose ir skatina pykčio proveržius.[16] Jei kankinančios mintys, pvz., „šventas pasipiktinimas", tampa automatiškos, jos ir patvirtinamos: sutuoktinis, kuris manosi esąs persekiojamas, nuolat stebi partnerę ir mato tik tuos dalykus, kurie patvirtina jo nuomonę, bet visiškai nekreipia dėmesio į tuos partnerės veiksmus, kurie priverstų ta nuomone suabejoti ar ją net paneigtų.

Tokios mintys labai paveikios ir klaidina nervinių signalų sistemą. Vos mintis apie buvimą auka sukelia emocinį išpuolį, vyras iš karto prisimena patirtas nuoskaudas ir visiškai pamiršta tuos atvejus, kurie paneigtų nuomonę, jog jis esąs nekalta auka. Žmona atsiduria beviltiš-

koje padėtyje: į viską žvelgdamas negatyviai, vyras gali neteisingai suprasti ir pačius doriausius žmonos ketinimus, palaikyti juos pernelyg menkomis pastangomis pakeisti jo nuomonę.

Partneriai, kurių nekausto tokios nepasitikėjimo mintys, gali laisviau interpretuoti įvairias situacijas, todėl rečiau vienas kitą puola, o jeigu taip nutinka, greičiau numalšina pyktį. Nerimą keliančios ar slopinančios mintys atitinka šeštame skyriuje pateiktą psichologo Martino Seligmano modelį apie pesimistinį ir optimistinį požiūrį į situaciją. Pesimistiškai mąstanti moteris mano, kad jos vyro nebeįmanoma pakeisti, todėl ji puola į neviltį: „Jis savanaudis, galvoja tik apie save. Taip jis išauklėtas ir niekada nebepasikeis. Tikisi, kad visada jo lauksiu, o mano savijauta jam visiškai nerūpi". Optimistiškesnių minčių pavyzdys būtų toks: „Anksčiau jis buvo daug rūpestingesnis. Galbūt jis prastos nuotaikos? Gal kas nors atsitiko darbe?" Toks požiūris nenurašo vyro ir santuokos kaip nepataisomai sugadintų ir beviltiškų dalykų. Šitaip manantis žmogus supranta, jog čia kaltos nevykusiai susiklosčiusios aplinkybės, kurios gali pasikeisti. Pirmuoju atveju puolama į neviltį, antruoju – nusiraminama.

Pesimistiškai nusiteikę partneriai linkę į emocinius išpuolius; sutuoktinio elgesys juos pykdo, skaudina, kelia jausmų sumaištį. Tokia būsena ima slėgti vos pradėjus kalbėtis. Vidinė sumaištis ir pesimizmas skatina juos kritikuoti ar niekinti partnerio asmenį, taigi tikėtina, kad partneris ginsis arba atsitvers tylos siena.

Didžiulis pavojus kyla, kai nuodingos mintys ima persekioti vyrus, linkusius imtis fizinės prievartos. Indianos universiteto psichologų atliktas agresyvių vyrų tyrimas parodė, kad jie mąsto panašiai kaip agresyvūs vaikai. Priešiškumą jie įžvelgia net įprastame žmonos elgesyje ir tuo pateisina savo veiksmus (panašiai elgiasi ir į seksualinę prievartą linkę vyrai – į moteris žvelgia įtariai ir visiškai nekreipia dėmesio į jų prieštaravimus).[17] Kaip buvo minėta septintame skyriuje, taip elgtis vyrą gali paskatinti žmonos nepagarba, atstūmimas ar viešas pažeminimas. Vyras, linkęs mušti žmoną, randa, kaip „pateisinti" prievartą. Tarkim, kokiame nors pobūvyje vyras pastebi, kad jo žmona jau gerą pusvalandį linksmai šnekučiuojasi su kažkokiu gražuoliu. Jam atrodo,

kad tasai ją mergina. Atsidūręs tokioje situacijoje ir pajutęs, kad žmona jį atstūmė arba trumpam paliko, vyras pasipiktina ir įsiunta. Jam savaime kyla mintis: „Ji nori mane palikti", kuri kursto emocinį išpuolį, ir vyras imasi impulsyvių, netinkamų atsakomųjų veiksmų – prievartos.[18]

„POTVYNIS": SANTUOKOS SKANDINIMAS

Žmogų, kurį persekioja neviltį keliančios mintys, ištinka ilgalaikė krizė, nes tos mintys skatina emocinius išpuolius, neleidžia pamiršti jų metu patirto skausmo ir pykčio. Šį polinkį taikliai nusakė Džonas Gotmanas, pavadindamas jį „potvyniu". „Užtvindytieji" žmonės paprastai pastebi tik neigiamas partnerio savybes ir yra taip įsijautę į savo savijautą, kad nejučia „nuskęsta" neigiamų ir nesuvaldomų jausmų jūroje. Jie savaip supranta viską, ką jiems sako kiti; jiems sunku mąstyti blaiviai ir deramai surikiuoti savo mintis, todėl į aplinkinius reaguoja primityviai. Jie tetrokšta, kad viskas kuo greičiau baigtųsi, nori sprukti, o kartais duoti grąžos. „Potvynis" – tai patys save palaikantys emociniai išpuoliai.

Esti žmonių, pasistačiusių tvirtas, nuo tokių „potvynių" apsaugančias užtvaras: jie be vargo gali suvaldyti pyktį ir panieką. Kai kurie gali įsiplieksti, vos sutuoktiniui metus kritišką užuominą. „Potvynio" metu ima dažniau plakti širdis.[19] Ramybės būsenoje moterų širdis suplaka apie 82 kartus per minutę, vyrų – apie 72 kartus per minutę (tai priklauso nuo kūno sudėjimo). „Potvynis" prasideda tada, kai normalus širdies plakimas padažnėja 10 dūžių per minutę; plakimo dažniui padidėjus iki 100 dūžių per minutę (įsiūčio akimirką ar verkiant), organizmas išskiria adrenaliną ir kitus įtampą sukeliančius hormonus. Emocinio išpuolio momentą galima nustatyti pagal širdies plakimo dažnį: jis gali padidėti 10, 20 ar net 30 dūžių per minutę. Tuo metu raumenys įsitempia, kvėpavimas pasunkėja, užgriūva nuodingų minčių, baimės ir pykčio lavina, kurios, atrodo, neįmanoma įveikti. Nesiliaujant išpuoliams, žmogaus emocijos pasiekia kulminaciją, jo mąstymas tam-

pa seklus, mintys išsibarsto, taigi sunku tikėtis, kad į susidariusią situaciją jis pažvelgs blaiviai ir elgsis išmintingai.

Kivirčų metu tokią įtampą išgyvena daugelis sutuoktinių. Tai visiškai normalu. Nemalonumai prasideda tada, kai vienas iš sutuoktinių yra nuolat „užtvindytas". Kitas sutuoktinis tada jaučiasi gožiamas partnerio, nuolat pasiruošęs patirti jo išpuolį, nuoskaudą, būti įžeistas ir karštai į tai reaguoja. Tokių jausmų apimtas vyras į žmonos siūlymą: „Mielasis, mudviem reikia pasikalbėti", reaguos taip: „Ji ir vėl nori pyktis". Tai, žinoma, sukels „potvynį". Partneriai vis sunkiau atsigauna po fiziologinio susijaudinimo, todėl nepavojingi pokalbiai gali tapti bloga lemiančiais ženklais ir vėl sukelti „potvynį".

Tokie momentai itin grėsmingi vedybiniam gyvenimui, jie katastrofiškai keičia sutuoktinių tarpusavio santykius. „Užtvindytasis" partneris savo sutuoktinę beveik visada vertina tik neigiamai, visuose jos poelgiuose įžvelgia tik bloga. Kivirčai dėl smulkmenų perauga į tikras kautynes, partneriai nuolat jaučiasi įskaudinti. „Potvynis" žlugdo bet kokias pastangas išsiaiškinti problemas, todėl laikui bėgant nuolat „užtvindytas" partneris pradeda manyti, kad iškilusių problemų nebeįmanoma išspręsti. Pagaliau mėginti kalbėtis atrodo beprasmiška, ir partneriai kiekvienas savaip stengiasi numalšinti savo skausmą. Būdami kartu, jie gyvena atskirai ir jaučiasi labai vieniši. Tokia pora, pasak Gotmano, dažniausiai išsiskiria.

Stokodami emocinio intelekto ir pakliuvę į nepaliaujamos kritikos, paniekos, gynimosi, užsisklendimo savyje, neviltį keliančių minčių ir jausmų „potvynį", partneriai praranda emocinę savimonę, savitvardą, gebėjimą įsijausti į kito būseną, nusiraminti bei nuraminti kitą ir slysta ištuokos link.

VYRAI – JAUTRIOJI LYTIS

Dar kartą panagrinėkime lyčių emocinio pasaulio skirtumus, slapta griaunančius santuoką. Prabėgus net trisdešimt penkeriems ar daugiau bendro gyvenimo metų, sutuoktinių požiūris į emocines konfrontaci-

jas skiriasi vienu esminiu principu. Atlikęs tyrimą Kalifornijos universitete, Robertas Levensonas priėjo prie tokios išvados: moterys mielai pasineria į nemalonias vedybines rietenas, o vyrai jomis bodisi. Tai paaiškėjo apklausus 151 sutuoktinių porą, turinčią nemažą bendro gyvenimo patirtį. Tyrimo metu visi vyrai teigė, kad bet koks nesutarimas jiems yra nemalonus ar net kelia pasidygėjimą, tuo tarpu moterys prisipažino į tai nekreipią dėmesio.[20]

Vyrus „potvynis" užplūsta nuo silpnesnių neigiamų jausmų nei jų žmonas; girdėdami kritiką, vyrai labiau linkę „patvinti" nei moterys. „Užtvindytų" vyrų organizmas į kraują išskiria daugiau adrenalino, jis ima skirtis jau nuo menko žmonų rodomo nepasitenkinimo. Atsigauti po „potvynio" vyrams prireikia daugiau laiko.[21] Taigi norėdami apsisaugoti nuo galimo emocijų antplūdžio, vyrai dažnai griebiasi stoiško Klinto Istvudo tipo ramumo.

Pasak Gotmano, siekdami išvengti „potvynio", vyrai dažnai atsitveria tylos siena. Psichologas ištyrė, kad tuo metu vyro širdies plakimo dažnis sumažėja maždaug dešimčia dūžių per minutę, ir jis pajunta tariamą palengvėjimą. Paradoksas: tada ima dažniau plakti žmonos širdis, pranešdama, kad moteris smarkiai susijaudino. Šis limbinis „tango" ir nulemia skirtingą vyro ir moters požiūrį į emocines konfrontacijas: vyrai karštligiškai stengiasi vengti bet kokių nesutarimų, o moterys jaučia pareigą juos inicijuoti.

Konfliktuodami vyrai paprastai atsitveria tylos siena, o moterys kritikuoja savo vyrus.[22] Ši asimetrija susidaro dėl moterų prisiimto emocijų valdytojų vaidmens. Nesutarimus ir nuoskaudas žmonos stengiasi kelti viešumon, tuo tarpu vyrai kratosi vadinamųjų „karštų" ginčų. Pajutusi, kad vyras vengia kalbėtis, žmona kelia balsą ir vis atkakliau jį kritikuoja. Tada vyras mėgina gintis arba atsitveria tylos siena. Tai žmoną dar labiau suerzina, ji įniršta ir ima žerti niekinamus žodžius. Tapęs žmonos kritikos ir paniekos objektu ir pasijutęs nekalta auka, vyras pasipiktina, o tai dar labiau skatina „potvynį". Vis dėlto vyras mėgina jo išvengti, todėl ima gintis arba tiesiog užsisklendžia savyje. Tačiau nepamirškime, kad vyro užsisklendimas ir priešinimasis skatina „patvinti" žmoną. Taigi numalšinti įsismarkavusį santuoktinių barnį darosi sunku.

PATARIMAI JAM IR JAI, KAIP IŠSAUGOTI SANTUOKĄ

Išnagrinėjus vyrų ir moterų požiūrį į tarpusavio nesutarimus ir galimas liūdnas tų nesutarimų pasekmes, galima klausti: kaipgi sutuoktiniai galėtų išsaugoti tarpusavio meilę ir švelnumą? Kitaip tariant, kas gali išsaugoti santuoką? Remdamiesi ilgai kartu gyvenančių porų stebėjimais, mokslininkai pateikia patarimų atskirai vyrams ir moterims bei keletą bendrų.

Apskritai vyrams ir moterims reikia skirtingo emocinio prisiderinimo. Vyrams patartina nevengti konflikto ir pamėginti suprasti, kad žmona apie nuoskaudas ir nesutarimus kalba iš meilės, norėdama pataisyti santykius (žinoma, priešiškai nusiteikusi, ji gali turėti ir kitokių motyvų). Nuoskaudos sparčiai kaupiasi ir galiausiai yra išliejamos. Išsiaiškinus nesutarimus, konfliktas atslūgsta. Vyras turėtų suprasti, kad žmonos pyktis ir nepasitenkinimas dar nereiškia, jog puolamas jo asmuo. Šios emocijos dažniausiai tik atskleidžia jos susirūpinimą.

Vyrai taip pat neturėtų stengtis sutrumpinti pokalbio, per anksti pasiūlydami kokią nors praktišką išeitį. Žmonai itin svarbu jausti, kad vyras jos klausosi ir kartu išgyvena jos jausmus (nors visiškai nebūtina sutikti su jos nuomone). Kai vyras nori kuo greičiau baigti pokalbį, moteriai gali atrodyti, kad jos jausmai jam nėra svarbūs. Kai sutuoktinis išklauso žmonos skundus ir nesumano sprukti per patį pykčio įkarštį, padeda žmonai pasijusti išklausytai ir gerbiamai. Net tada, kai vyras nepritaria moters nuomonei, ji nori, kad jos jausmai būtų gerbiami, ir nurimsta tik tada, kai jaučiasi išklausyta ir suprasta.

Moterims irgi galima būtų patarti vadovautis tais pačiais principais. Vyrai dažniausiai sunkiai ištveria žmonų itin atkakliai reiškiamą nepasitenkinimą, todėl reikėtų pasistengti nepulti vyro. Papriekaištauti galima dėl netikusio elgesio, bet jokiu būdu nederėtų kritikuoti ir niekinti asmens. Užtektų tiesiog pasakyti, kad toks partnerio elgesys netenkina. Piktai puldama vyrą, žmona priverčia jį gintis arba atsitverti tylos siena, o tai tik didina įniršį ir aštrina ginčą. Beje, primindama sutuoktiniui apie savo meilę, moteris gali sušvelninti ir labai nemalonų pokalbį.

„SVEIKI“ BARNIAI

Viename rytiniame laikraštyje buvo aprašyta istorija, iš kurios galima pasimokyti, kaip sutuoktiniams nedera spręsti kilusių ginčų. Marlina Lenik susikirto su savo vyru Maiklu dėl televizijos programų: Maiklas norėjo žiūrėti futbolo rungtynes, o Marlina – žinias. Maiklui jaukiai įsitaisius prie televizoriaus, ponia Lenik staiga pareiškė, kad jai „to futbolo jau gana“, nudrožė į miegamąjį, išsitraukė trisdešimt aštunto kalibro revolverį ir du kartus šovė į savo vyrą. Ponia Lenik buvo apkaltinta užpuolimu sunkinančiomis aplinkybėmis ir paleista už 50 000 JAV dolerių užstatą, o ponas Lenikas buvo nuvežtas į ligoninę gydyti kulkų įbrėžimų pilvo ir kairiosios mentės srityje bei kaklo sužeidimų.[23]

Nors tokių smarkių su skaudžiomis pasekmėmis sutuoktinių barnių pasitaiko retokai, jie rodo, kad santuoka turi būti pagrįsta emociniu intelektu. Pavyzdžiui, ilgą bendro gyvenimo patirtį turintys sutuoktiniai spręsdami iškilusius ginčus pirmiausia leidžia vienas kitam pasakyti savo nuomonę.[24] Be to, jie vienas kitą išklauso. Empatija puikiai padeda sumažinti įtampą, nes įskaudintasis partneris pirmiausia ir nori būti išgirstas.

Viena iš nesutariančių porų bendravimo klaidų yra ta, kad nė vienas iš sutuoktinių nesistengia mažinti ginčo metu susidariusios įtampos. Partnerių, kuriuos sieja tvirti ryšiai, barniai skiriasi nuo tų porų, kurios galiausiai išsituokia: pastarieji nesistengia susitaikyti.[25] Sutuoktinių nesutarimai netampa baisiu sprogimu, jeigu jie pasinaudoja paprasčiausiais santykių „remonto“ būdais: nenukrypsta į šalį, mėgina suprasti partnerio būseną ir sumažinti įtampą. Toks „remontas“ veikia tarsi emocinis termostatas: jis apsaugo partnerius nuo emocinio „perkaitimo“, kuris galėtų pakenkti gebėjimui sutelkti dėmesį į sprendžiamą klausimą.

Išsaugoti santuoką norintys partneriai neturėtų susikoncentruoti ties vienintele problema, dėl kurios jie barasi, – vaikų auginimo, intymių santykių, pinigų, namų ruošos ir pan. Jie turėtų lavinti juos siejantį emocinį intelektą ir sudaryti galimybę viską taikingai išsiaiškinti. Emocijų valdymo įgūdžiai – gebėjimas nusiraminti (ir nuraminti part-

nerį), empatija, įsiklausymas į kito nuomonę – padeda „sveikai" ginčytis, nekeliant pavojaus santuokai, efektyviai spręsti problemas ir įveikti blogybes, kurios laikui bėgant galėtų ją sugriauti.[26]

Emocinių įpročių nelengva atsikratyti; norint juos keisti, reikia atkaklumo ir budrumo. Sutuoktinių gebėjimas radikaliai pakeisti savo įpročius priklauso nuo jų noro tai padaryti. Dauguma emocinių reakcijų susiformuoja dar vaikystėje, jas perimame iš tėvų. Taip įgyjame kai kurių emocinių įpročių – pavyzdžiui, per smarkiai reaguojame į tariamus įžeidimus arba, vos išgirdę prieštaravimą, užsisklendžiame savyje. Taip elgiamės net tada, kai esame prisiekę niekada nekartoti tėvų klaidų.

Nusiraminimas

Kiekviena stipri emocija yra veiksmų impulsas. Gebėjimas suvaldyti šiuos impulsus ir yra emocinio intelekto pamatas. Tai padaryti nėra lengva, ypač kai sprendžiami meilės reikalai ir tiek daug statoma ant kortos. Reakcijos bendraujant su mylimu žmogumi glaudžiai susijusios su mūsų svarbiausiais poreikiais – būti mylimiems, jausti sutuoktinio pagarbą, taip pat su baime būti paliktiems ar emociškai nepalaikomiems. Tad nenuostabu, kad ginčydamiesi kartais elgiamės taip, lyg mūsų gyvybei grėstų pavojus.

Jei nors vienas iš sutuoktinių yra linkęs į emocinius išpuolius, teigiamos ginčo baigties sunku tikėtis. Rasti tinkamą išeitį partneriai galės tik numalšinę jausmų sumaištį, kitaip tariant, išsivadavę iš „potvynio", kurį sukelia emociniai išpuoliai. Įsikarščiavęs žmogus nesugeba aiškiai suprasti, mąstyti, kalbėti, todėl, norint išspręsti ginčą, būtina žengti konstruktyvų žingsnį – nusiraminti.

Sutuoktiniams, norintiems pagerinti tarpusavio santykius, patartume ginčijantis kas penkias minutes tikrinti savo pulsą. Pulsą apčiuopti galima prispaudus pirštus prie miego arterijos, esančios maždaug ties apatinio žandikaulio kampu, netoli ausies spenelio (lankantieji aerobikos treniruotes ją suras nesunkiai).[27] Pulso dažnį per minutę sužinosite skaičiuodami tvinksnius penkiolika sekundžių ir gautą skaičių padauginę iš keturių. Tai pirmas žingsnis nusiraminimo link. Jei pulsas padidėja, tarkim, daugiau kaip dešimčia tvinksnių per minutę, vadinasi,

prasideda „potvynis". Tokiu atveju sutuoktiniai turėtų padaryti dvidešimties minučių pertrauką, nusiraminti ir tik tada grįžti prie pokalbio. Penkių minučių pertraukėlės neužtenka, nes fiziologiškai atsipalaiduojama pamažu. Penktame skyriuje išsiaiškinome, kad užsilikę pykčio žarijos gali įžiebti naują nesantaikos ugnį, todėl kūnui visiškai atsigauti po susijaudinimo reikalinga ilgesnė pertrauka.

Poros, kurioms ginčo metu nepatogu tikrinti pulsą, galėtų iš anksto susitarti, kad vos pastebėję kuriam nors prasidedantį „potvynį" paprašys pertraukos. Nusiraminti ir atsigauti po emocinių išpuolių padės atsipalaidavimo ir aerobikos pratimai (arba kiti penktame skyriuje aprašyti būdai).

Neigiamų minčių priešnuodžiai

Neigiamos mintys apie partnerį skatina „potvynį". Jo galima būtų išvengti, jei įskaudintasis asmuo pajėgtų šias mintis įveikti. Tokios mintys kaip: „Aš nesiruošiu daugiau tverti" arba „Aš nenusipelniau tokio elgesio", kirba nekaltų aukų ir šventai pasipiktinusiųjų galvose. Užuot pykę ar jautęsi įskaudinti, sutuoktiniai turėtų pamėginti suabejoti tokiomis mintimis, pataria kognityvinis psichoterapeutas Aronas Bekas. Tai padėtų jų atsikratyti.[28]

Tam tikslui svarbu išmokti šias mintis kontroliuoti ir sąmoningai stengtis ieškoti jas paneigiančių įrodymų. Pavyzdžiui, kivirčo įkarštyje moteris turėtų pamėginti suabejoti, ar iš tikrųjų „jam visiškai nerūpi jos poreikiai ir ar visada jis elgiasi savanaudiškai", ir prisiminti tuos atvejus, kai vyras jai buvo labai atidus. Minėtąją mintį ji galėtų suformuluoti taip: „Dabar jis toks neatidus, ir tai mane liūdina, bet kartais jis būna labai rūpestingas". Taip mąstant išlieka galimybė susitaikyti, tuo tarpu pirmoji mintis sukelia tik pyktį ir sielvartą.

Klausymasis ir kalbėjimas nesiginant

Jis:

– Tu šauki!

Ji:

– Žinoma, šaukiu, juk negirdėjai nė vieno mano žodžio! Tu manęs visiškai nesiklausai!

Klausymas – tai žmones suartinantis įgūdis. Vienas iš sutuoktinių, o gal ir abu, gali išmokti net pačią karščiausią ginčo akimirką, kai partneriai puola vienas kitą, suvaldyti pyktį, išklausyti antrąją pusę ir atsiliepti į jos mėginimą taisyti padėtį. Sutuoktiniai, kuriems gresia skyrybos, pasiduoda pykčiui, sutelkia dėmesį ne į esmę, o į detales ir nesugeba išgirsti kito, o juo labiau pritarti siūlymui susitaikyti, kuris gali slypėti partnerio žodžiuose. Klausantysis ruošiasi gintis, ignoruoja arba tučtuojau atmeta sutuoktinio priekaištus ir reaguoja į juos tarsi į puolimą, o ne į pastangas keisti padėtį. Kita vertus, ginčo metu partnerio žodžiai dažniausiai ir skamba kaip puolimas, arba juose tiek neigiamų emocijų, kad ką nors kita juose įžvelgti tiesiog sunku.

Net ir labai įsikarščiavę sutuoktiniai galėtų sąmoningai „redaguoti" girdimus žodžius ir, atmetę piktą toną bei įžeidžiamą kritiką, išgirsti pagrindinę kalbančiojo mintį. Į neigiamų jausmų raišką reikėtų žvelgti kaip į partnerio norą parodyti, kokia svarbi jam viena ar kita problema ir kad jis reikalauja dėmesio. Todėl kai žmona sušunka: „Dėl Dievo meilės, gal liausiesi mane pertraukinėjęs!", vyrui derėtų ramiai atsakyti: „Gerai, pabaik, ką norėjai pasakyti".

Veiksmingiausia klausymosi nesiginant forma yra empatija, kitaip tariant, gebėjimas „išgirsti" už žodžių slypinčius jausmus. Septintame skyriuje išsiaiškinome, jog norint įsijausti į partnerio būseną reikia pačiam nusiraminti, kad fiziologija pajėgtų „atspindėti" partnerio jausmus. Fiziologiškai neįsijautęs asmuo nesugebės suvokti partnerio savijautos. Gebėjimas įsijausti sutrinka, kai emocijos itin įkaista ir neleidžia palaikyti fiziologinės pusiausvyros.

Per šeimos psichoterapijos seansus sutuoktiniams paprastai taikomas vienas iš veiksmingo klausymosi metodų, vadinamas „atspindėjimu": vienas iš partnerių savais žodžiais turi pakartoti tai, kuo skundėsi kitas, mėgindamas atkurti jo savijautą. Partneris turi įsitikinti, ar teisingai suprato sutuoktinio jausmus, jei ne, turi kartoti bandymą tol, kol pavyks. Kad ir kaip būtų keista, tai padaryti daug sunkiau, negu atrodo.[29] Toks jausmų atspindėjimas ne tik padeda suprasti partnerį, bet ir pajusti emocinį artumą. Tai padeda išvengti išpuolių ir suvaldyti dėl patirtų nuoskaudų kilusius ginčus, kol jie neperaugo į rimtus barnius.

Veiksmingų bendravimo programų kūrėjo psichologo Heimo Ginoto (Haim Ginott) teigimu, priekaištauti geriausia būtų remiantis „xyz" formule: „Kai pasielgei x, aš pasijutau y, todėl norėčiau, kad elgtumeisi z". Pavyzdžiui, užuot sakius: „Esi nerūpestingas ir savanaudiškas niekšas" (šie žodžiai tikrai sukels barnį!), galima pritaikyti „xyz" formulę ir papriekaištauti taip: „Kai nepaskambinai ir nepranešei, kad vėluosi vakarienės, pasijutau neįvertinta ir labai supykau. Norėčiau, kad visada praneštum, kai vėluosi". Taigi jei bendrausite atvirai, neieškosite priekabių, negrasinsite partneriui ir jo neįžeidinėsite, nereikės griebtis ir gynybos priemonių: teisintis, neigti atsakomybę, kontratakuoti kritika ir pan. Čia ir vėl veiksmingiausia priemonė – empatija.

Tačiau geriausiai tarpusavio priešiškumą nuginkluoja pagarba ir meilė. Sėkmingai numalšinti barnį galima pareiškus partneriui, kad ir jo nuomonė gali būti pagrįsta (nors tavo paties yra kitokia), o reikalą reikėtų aptarti visapusiškai. Kitas būdas – prisiimti atsakomybę ir net atsiprašyti už savo klaidas. Net iš dalies pritardamas partnerio nuomonei parodai, kad jį išklausei ir pripažįsti jo jausmus. Pritarimą galima išreikšti ir komplimentais, partnerio įvertinimu ir nuoširdžiu pagyrimu. Pritarimas padeda sutuoktiniams nusiraminti ir sukaupti daugiau teigiamų jausmų.

Praktikos svarba

Norint kuo sėkmingiau taikyti čia aprašytus kivirčų malšinimo metodus, reikia kuo geriau juos perprasti. Susijaudinę reaguojame taip, kaip yra išmokusios reaguoti mūsų emocinės smegenys per anksčiau patirtas pykčio ir skausmo akimirkas. Tokia reakcija tampa įpročiu. Tiek atmintis, tiek atsakas yra pagrįsti emocijomis, todėl ginčijantis labai sunku reaguoti ramiai. Neišbandytą emocinį atsaką konflikto metu labai sunku taikyti. Jei atsakas jau daug kartų išbandytas ir yra automatizavęsis, daug didesnė tikimybė, kad sėkmingai jį pritaikysime ir ištikus emocinei krizei. Tinkamą atsaką (kad ir uždelstą, bet nepavėluotą) reikia tobulinti tiek per paprastus pokalbius, tiek mūšio įkarštyje. Visas šias išsaugoti santuoką padedančias priemones galėtume pavadinti emociniu intelektu.

10

JAUTRUS VADOVAVIMAS

Melburnas Makbrumas buvo valdingas vadovas, pavaldiniai jo prisibijojo. Tai nebūtų taip svarbu, jei Makbrumas būtų vadovavęs biurui ar gamyklai. Tačiau jis buvo lėktuvo pilotas.

1978 metais skrendant į Portlendą, Oregono valstijos miestą, sugedo Makbrumo lėktuvo važiuoklė. Tai pastebėjęs, pilotas įjungė lėktuvo automatinio valdymo sistemą ir, dideliame aukštyje lėktuvui sukant ratus, ėmė taisyti gedimą.

Kol Makbrumas tvarkė važiuoklės mechanizmą, lėktuvo kuro atsargos pamažu seko. Apie gresiantį pavojų piloto padėjėjai nedrįso jo perspėti, nes bijojo užsitraukti nemalonę. Lėktuvas sudužo, žuvo dešimt žmonių.

Dabar šis pamokomas įvykis pasakojamas būsimiesiems lėktuvų pilotams per saugumo pratybas.[1] Nustatyta, kad 80 proc. lėktuvų avarijų įvyksta dėl piloto klaidų, kurių būtų galima išvengti, jei lėktuvo įgula glaudžiai bendradarbiautų. Dabar pilotai mokomi ne tik technikos paslapčių, bet ir atvirai bendrauti, bendradarbiauti, išklausyti vienas kitą, pasakyti savo nuomonę, žodžiu, mokosi bendravimo pagrindų.

Lėktuvo piloto kabina – tai gyvas mikrokosmosas. Tokių santykių, kai darbuotojai įsibaiminę, viršininkai arogantiški ir pan., žala darbovietėje neprilygsta lėktuvo katastrofai, todėl iš šalies žmonės dažniausiai nieko nepastebi. Kita vertus, kai sumažėja darbo našumas, darbai atliekami pavėluotai, daroma klaidų, pasitaiko nesėkmių, įmonės patiria nuostolių arba žmonės išeina į tas darbovietes, kuriose dirbti sudaromos palankesnės sąlygos. Emocinio intelekto stoka – pagrindinė įmonių nuostolių priežastis. Jei emocinis intelektas darosi nevaldomas, įmonė pasmerkta žlugti.

Per tyrimą apklausus 250 vadovaujančių darbuotojų paaiškėjo, jog dirbdami jie klausą „proto, o ne širdies balso". Daugelis jų prisipa-

žino būgštaują, kad empatija ar atjauta bendradarbiams galėtų trukdyti vadovauti. Vienam iš apklaustųjų atrodė absurdiška rūpintis pavaldinių nuotaika, nes, pasak jo, „būtų neįmanoma dirbti". Kiti teigė, kad nesilaikydami emocinio nuotolio jie nesugebėtų „griežtai" tvarkyti verslo, – nors greičiausiai kaip tik tada jie tą griežtumą perteiktų humaniškiau.[2]

Minėtasis tyrimas buvo atliktas 1970 metais, kai darbo aplinka buvo visiškai kitokia nei dabar. Toks vadovų požiūris yra pasenęs, praeities prabangos dalykas. Dabar dėl konkurencijos emocinis intelektas įgyja vis didesnę reikšmę darbovietėse ir rinkoje. Pasak Harvardo verslo mokyklos psichologės Šošonos Zubov (Shoshona Zuboff), „šiame amžiuje darbovietėse visiškai pasikeitė emocinė atmosfera. Ilgai dominavo ir buvo vertinamas valdingas vadovas, tačiau devintajame dešimtmetyje, vykstant globalizacijai ir plėtojantis informacinėms technologijoms, ši nuostata subyrėjo. Dabar valdingas vadovas simbolizuoja praeitį, o bendravimo įgūdžių virtuozas tapo ateities vadovo pavyzdžiu".[3]

Šio reiškinio priežastys akivaizdžios: pamėginkite įsivaizduoti, kokie būtų darbo rezultatai, jei vienas iš darbuotojų nuolat nesivaldydamas kuo nors piktintųsi arba būtų visiškai nejautrus kolegoms. Nerimas – apie jo pasekmes rašoma šeštame skyriuje – mažina žmogaus darbingumą. Nusiminusiems žmonėms suprastėja atmintis, jiems sunku susikaupti, mokytis, priimti sprendimus. Kaip teisingai pastebėjo vienas verslo konsultantas, „stresas žmones paverčia kvailiais".

O dabar pamėginkite įsivaizduoti, kokie būtų darbo rezultatai, jei kartu dirbtų emocinio intelekto pagrindus išmanantys, t. y. mokantys suprasti ir užjausti kitus, spręsti nesutarimus, energingai įsitraukti į darbą, žmonės. Vadovavimas – ne dominavimas, o menas įtikinti žmones siekti bendro tikslo. Vienas svarbiausių dalykų siekiant karjeros yra suvokti, kokius jausmus mums sukelia dirbamas darbas ir ką galėtume pakeisti, kad būtume juo dar labiau patenkinti.

Ne tokios akivaizdžios priežastys, kodėl emociniai gabumai tampa svarbiausiais įgūdžiais versle, atspindi radikalius pokyčius darbovietėse. Šią mintį norėčiau išsamiau išdėstyti kituose skyriuose. Aptar-

siu tris emocinio intelekto pritaikymo būdus: deramą kritiką, padedančią išsiaiškinti nuoskaudas; darbo atmosferos, kai rasinė įvairovė laikoma privalumu, o ne įtampos šaltiniu, sukūrimą; veiksmingų ryšių tinklų kūrimą.

PIRMIAUSIA – DERAMA KRITIKA

Patyręs inžinierius, vadovavęs kompiuterinės įrangos tobulinimo projektui, su savo komandos darbo rezultatais supažindino bendrovės viceprezidentą. Ištisas savaites projektą kūrę žmonės didžiavosi savo laimėjimais, todėl su malonumu atėjo pasiklausyti projekto vadovo kalbos. Tačiau inžinieriui baigus kalbėti į jį atsigręžė viceprezidentas ir sarkastiškai paklausė:

– Ar seniai baigėte mokyklą? Jūsų teiginiai juokingi.

Visiškai sutrikęs ir nuliūdęs, inžinierius grįžo į savo vietą ir per visą susirinkimą tylėjo. Kai kurie komandos nariai mėgino apginti savo pastangas padrikomis ir priešiškomis pastabomis. Staiga viceprezidentui prireikė skubiai išvykti, ir susirinkimas baigėsi. Projekto kūrėjai juto kartėlį ir pyktį.

Prisimindamas viceprezidento pastabas, inžinierius kankinosi dvi savaites. Jis jautėsi prislėgtas ir buvo įsitikinęs, kad jam niekas niekada nebepatikės svarbios užduoties. Jis net ketino išeiti iš darbo, nors dirbti šioje bendrovėje jam patiko.

Pagaliau inžinierius nusprendė nueiti pas viceprezidentą ir priminti jam kritiškas, tarpusavio pasitikėjimą griaunančias pastabas.

– Jūsų žodžiai mane šiek tiek sutrikdė, bet nemanau, kad siekėte tik to. Galbūt turėjote kitą tikslą? – ištarė jis iš anksto paruoštą klausimą.

Nustebęs viceprezidentas atsakė nė nenujautęs, kad jo lengvabūdiška pastaba taip smarkiai paveikė inžinierių. Iš tikrųjų tas programinės įrangos projektas, jo nuomone, esąs perspektyvus, tik jį reikią šiek tiek patobulinti. Viceprezidentas prisipažino nesuvokęs, kad jo reakcija galėjo įskaudinti kitus, ir pavėluotai atsiprašė.[4]

Žmonių pastangos priklauso nuo grįžtamojo ryšio. Sistemų teorija teigia, kad grįžtamasis ryšys – tai pirmiausia pasikeitimas informacija apie sistemos dalies darbą. Be to, kiekviena sistemos dalis veikia kitas, ir prie sistemos veikimo neprisitaikiusią dalį galima pakeisti kita. Visi bendrovės darbuotojai priklauso vienai sistemai, todėl grįžtamasis ry-

šys yra organizacijos varomoji jėga. Keisdamiesi informacija, darbuotojai sužino, ar gerai atlieka savo darbą, ar reikia ką nors keisti, tobulinti, pakreipti kita linkme. Nesulaukdami grįžtamojo ryšio, žmonės jaučiasi taip, lyg vaikščiotų tamsoje: jie nenutuokia, ką apie juos mano vadovas, bendradarbiai, ko iš jų tikimasi.

Derama kritika yra vienas svarbiausių vadovo uždavinių, o kartu ir viena labiausiai bauginančių pareigų. Daugelis vadovų, kaip ir sarkastiškasis viceprezidentas, yra menkai įvaldę grįžtamojo ryšio meną. Šis jų trūkumas atsieina tikrai nepigiai: pavyzdžiui, sutuoktinių emocinė savijauta priklauso nuo gebėjimo išsiaiškinti nuoskaudas, o darbuotojams svarbu, kaip jiems pranešama apie kilusias problemas. Nuo to priklauso jų darbo našumas. Derama kritika dažnai lemia tai, kaip žmonės vertina savo darbą, bendradarbius ir vadovus.

Netinkamiausias skatinimo būdas

Emocinė įvairovė, lydinti santuoką, būdinga ir darbovietėje. Kritika dažnai skamba ne kaip noras išspręsti problemą, o kaip asmens puolimas, kartais atmieštas sarkazmu ir panieka. Tai verčia puolamąjį gintis, kratytis atsakomybės ir galų gale atsitverti tylos siena arba pasyviai priešintis. Pasak vieno verslo konsultanto, itin žalinga kategoriškai apibendrinti (pavyzdžiui, „tu viską sumovei") ir išrėžti tai šiurkščiu, sarkastišku tonu, neleidžiančiu nei pasiteisinti, nei pasitaisyti. Kritikuojamą žmogų paprastai apima neviltis, pyktis. Deja, kritikuojantysis visiškai nepaiso, kokius jausmus kritiški žodžiai sukels adresatui, ar nepakenks jo darbingumui, nesužlugdys pasitikėjimo savimi.

Atlikti tyrimai atskleidė griaunamąją netinkamos kritikos jėgą. Vadovai buvo paprašyti prisiminti tuos atvejus, kai įniršio minutę buvo užsipuolę pavaldinius. Piktų puolimų baigtis buvo panaši: darbuotojai gynėsi, teisinosi, bandė išvengti atsakomybės. Galiausiai jie atsitverdavo tylos siena ir stengėsi vengti supykusio vadovo. Jų reakcijas išanalizavus Džono Gotmano sukurtu metodu neabejotinai paaiškėtų, kad įskaudinti darbuotojai laiko save „nekaltomis aukomis" ir yra „šventai pasipiktinę". Tą patį mano ir neteisingai kaltinami sutuoktiniai. Jie tik-

riausiai patiria panašius, tokias mintis skatinančius fiziologinius pokyčius. Provokuojami tokios reakcijos, vadovai dar labiau niršta, ir taip susidaro užburtas ratas: konfliktas dažnai baigiasi darbuotojų atleidimu arba savanorišku išėjimu iš darbo, o sutuoktiniams – skyrybomis.

Atlikus tyrimą, kuriame dalyvavo 108 vadovai ir tarnautojai, buvo nustatyta, kad dėl netinkamos kritikos kyla tarpusavio ginčai ir konfliktai, žmonės nebepasitiki vieni kitais.[6] Renselerio politechnikos institute atliktas eksperimentas parodė, kad negailestinga kritika gali gerokai pabloginti darbo santykius. Savanoriams buvo nurodyta sukurti naujo šampūno reklamą. Vienas iš savanorių (eksperimento organizatorius) tariamai vertino siūlomus reklamos variantus: kritikavo apgalvotai, pagrįstai arba, priešingai, kaltino „reklamos kūrėjus" tokiais žodžiais – „nė kiek nesistengei; nieko gero nesugebi padaryti; tau trūksta talento; reikės ieškoti kito žmogaus".

Suprantama, užpultieji jaudinosi, niršo, teigė, kad su tokiu žmogumi jokiu būdu nesutiktų dirbti ar bendradarbiauti, o daugelis stengtųsi apskritai su juo neturėti jokių reikalų – kitaip tariant, jie atsitvertų tylos siena. Griežta kritika taip paveikė eksperimento dalyvius, kad jie nebesistengė dirbti ir net prisipažino (tai tikriausiai buvo sunkiausia) negalį atlikti jiems patikėtos užduoties. Asmens įžeidimas gerokai paveikė jų nuotaiką.

Daugelis vadovų linkę kritikuoti savo pavaldinius ir visiškai nelinkę jų girti, todėl vadovo nuomonę apie savo darbą jie sužino tik tada, kai suklysta. Ilinojaus universiteto psichologas Dž. R. Larsonas (J. R. Larson) teigia: „Jeigu vadovas tinkamai neišreiškia savo jausmų, jo susierzinimas pamažu kaupiasi. Taigi ateina diena, kai jis nebeištveria ir išsilieja. Jei vadovas anksčiau pateiktų pastabas, darbuotojas galėtų ištaisyti savo klaidas. Dažnai žmonės išsako kritiką tik tada, kai jau būna per vėlu, kai smarkiai supyksta ir nebegali susivaldyti. Įpykę jie ima kritikuoti pačiu netinkamiausiu būdu: kandžiai, grasinamai, prisimindami ankstesnes nuoskaudas. Tokie puolimai sukelia atitinkamą reakciją: užpultieji įsižeidžia ir supyksta. Toks skatinimo būdas – pats netinkamiausias".

Sumanioji kritika

Galima pasirinkti ir kitą grįžtamojo ryšio būdą.

Vadovai daugiau laimėtų, jei pavaldinius kritikuotų sumaniai. Pavyzdžiui, užuot sumenkinęs kompiuterinės įrangos tobulinimo projektą, viceprezidentas galėjo taip kreiptis į inžinierių: „Didžiausias projekto trūkumas tas, kad jo įgyvendinimas užtruks, todėl bus daug išlaidų. Norėčiau, kad geriau apmąstytumėte ir pakoreguotumėte savo siūlymą. Galbūt jums pavyktų rasti būdą projektą įgyvendinti greičiau". Taip kalbėdamas vadovas pasiektų visiškai kitokių rezultatų nei griežtai kritikuodamas: tokie žodžiai pavaldiniui nesukels pykčio ar noro maištauti, atvirkščiai, skatins tobulėti, be to, jam bus aišku, ką reikia daryti.

Sumania vadinama argumentuota kritika, kai žmogui nurodomi jo darbo, o ne charakterio trūkumai ir siūloma jį atlikti geriau. Pasak Larsono, „kai puolamas pats žmogus (vadinamas kvailu, nekompetentingu), tikslo nepasiekiama. Puolamasis iš karto ima gintis ir nebepajėgia įsisąmoninti vadovo pastabų, kaip geriau atlikti darbą". Šiuo atveju vadovams galima patarti tą patį kaip ir sutuoktiniams – išsiaiškinti nuoskaudas.

Žmonės, kurie mano, kad jiems nesiseka dėl kokių nors nepataisomų jų pačių trūkumų, praranda viltį ir liaujasi stengęsi. Tokiu atveju reikėtų prisiminti, kad dėl kliūčių ir nesėkmių pirmiausia kaltos aplinkybės, kurias galima pakeisti.

Buvęs verslo konsultantas psichologas Haris Levinsonas (Harry Levinson) pateikia patarimų norintiems išmokti kritikos meno, artimai susijusio su menu girti:

- *Būkite tikslūs.* Kalbėdami apie problemą, iškilusią dėl pavaldinio nesugebėjimo tinkamai atlikti darbą, pateikite ją iliustruojančių pavyzdžių. Žmones labiausiai trikdo nežinojimas, ką jie daro blogai ir kaip pagerinti darbo kokybę. Paaiškinkite, ką darbuotojas daro gerai, o ką blogai, kaip galima būtų ištaisyti klaidas. Nepilstykite iš tuščio į kiaurą, venkite užuominų, neišsisukinėkite – visa tai tik kliudys darbuotojui jus suprasti. Vadovo ir darbuotojo, kaip ir sutuoktinių, pokal-

bis galėtų vykti pagal „xyz“ formulę: pirmiausia reikėtų tiksliai apibūdinti problemą, išvardyti klaidas arba atvirai prisipažinti, kad esate dėl to labai susirūpinęs, ir galiausiai aptarti, kaip būtų galima klaidas ištaisyti.

Levinsonas pažymi: „Tikslumas yra svarbus tiek giriant, tiek kritikuojant. Nesakau, kad santūrus pagyrimas yra visiškai neveiksmingas, bet jam trūksta jėgos ir iš jo nieko nepasimokysi“.[7]

• *Pasiūlykite problemos sprendimo būdą.* Tiek iš grįžtamojo ryšio, tiek iš kritikos pavaldinys turi suprasti, kaip reikia spręsti iškilusią problemą. Kitaip jis susierzins, nusimins ir praras darbo stimulą. Kritika turi atkreipti darbuotojo dėmesį į darbo trūkumus ir padėti jam pamatyti klaidų taisymo galimybes, kurių anksčiau galbūt nė nepastebėjo. Žodžiu, kritikuojant visada reikia siūlyti problemos sprendimo būdą.

• *Kritikuokite asmenį tiesiogiai.* Kritika, kaip ir pagyros, veiksminga tada, kai ji pasakoma tiesiogiai ir likus dviese. Vadovai dažnai palengvina sau naštą ir kritikuoja arba giria, pavyzdžiui, raštu. Tačiau toks bendravimas yra pernelyg oficialus ir nesuteikia žmogui galimybės atsakyti ar pasiteisinti.

• *Būkite jautrūs.* Pasistenkite įsijausti į kito žmogaus būseną, įsivaizduoti, kaip į jūsų žodžius gali reaguoti adresatas. Pasak Levinsono, empatija neapdovanotų vadovų grįžtamasis ryšys dažnai būna įžeidžiamas, žeminantis darbuotoją. Tokios kritikos pasekmės nepalankios: užuot siekę pasitaisyti, pavaldiniai tejaučia apmaudą, kartėlį ir norą gintis ar laikytis atokiau.

Levinsonas pateikia patarimų ir kritikuojamiesiems. Pirmiausia kritiką derėtų laikyti ne puolimu, o vertinga informacija, kaip geriau atlikti darbą. Be to, reikėtų nepasiduoti norui gintis, kad nevengtumėte prisiimti atsakomybės. Jei kritika įskaudina, paprašykite vadovo reikalą aptarti vėliau, kai apmąstysite jo žodžius ir nusiraminsite. Levinsonas pataria kritiką vertinti kaip galimybę kartu su kritikuojančiuoju įveikti nesklandumus. Visi šie išmintingi patarimai tinka ir sutuoktiniams, kurie nori išmokti spręsti ginčus taip, kad konfliktai nesibaigtų skyrybomis. Taigi panašių sunkumų būna tiek šeimoje, tiek darbovietėje.

ŽMONIŲ ĮVAIROVĖ DARBOVIETĖJE

Buvusi armijos kapitonė Silvija Skiter – jai dabar per trisdešimt – dirbo Kolumbijos (Pietų Karolinos valstijoje) restorano „Denny's" pamainos viršininke. Vieną ramią popietę į restoraną užsukęs juodaodžių būrelis – pastorius, jo padėjėjas ir du jų svečiai giedotojai – niekaip negalėjo sulaukti, kada juos aptarnaus. Skiter pasakojo, kad susidėjusios rankas ant liemens padavėjos retkarčiais mesdavo piktą žvilgsnį į netoliese sėdinčius juodaodžius ir toliau sau plepėjo, tarytum jų visiškai nebūtų.

Pasipiktinusi Skiter griežtai papriekaištavo padavėjoms ir nuėjo pasiskųsti vadovui, bet šis į tai numojo ranka: „Taip jos išauklėtos, nieko negaliu padaryti". Skiter tučtuojau išėjo iš darbo. Ji – juodaodė.

Jei tai būtų pavienis atvejis, galbūt į jį ir nebūtų atkreiptas dėmesys. Tačiau Silvija Skiter buvo viena iš daugelio, nutarusių „Denny's" restoranų tinklo darbuotojams pareikšti ieškinį dėl jų išankstinio nusiteikimo prieš juodaodžius. Bendrą bylą laimėjo tūkstančiai pažeminimą kentusių juodaodžių, o restoranų tinklas sumokėjo penkiasdešimt keturių milijonų dolerių vertės kompensaciją.

Ieškovai pasakojo, kaip kartą septyni Slaptosios tarnybos agentai, afroamerikiečiai, visą valandą laukė savo užsakytų pusryčių, o šalia sėdintys baltaodžiai jų kolegos buvo tučtuojau aptarnauti. Tą dieną jie visi turėjo rūpintis prezidento Bilo Klintono saugumu per jo vizitą į Jungtinių Amerikos Valstijų karinio jūrų laivyno akademiją Anapolyje. Teisme buvo pasakojama, kaip vėlyvą vakarą Floridos valstijos Tampos miestelyje po mokyklos šokių vakarėlio į restoraną užsukusi juodaodė mergaitė paralyžiuotomis kojomis, sėdinti invalido vežimėlyje, turėjo dvi valandas laukti, kol bus aptarnauta. Byloje teigiama, kad „Denny's" restoranuose juodaodžiai buvo diskriminuojami dėl paplitusios nuomonės (ypač tarp restoranų vadovų), kad juodaodžiai klientai esą kenkia verslui. Iškelta byla susilaukė didžiulio visuomenės dėmesio, todėl „Denny's" restoranų tinklas stengiasi ištaisyti juodaodžiams padarytą skriaudą, o visi darbuotojai, pirmiausia vadovai, privalo lankyti paskaitas apie daugiarasės klientūros privalumus.

Šie seminarai vyksta daugelyje Amerikos bendrovių ir padeda vadovams suvokti, kad net turėdami įvairių išankstinių nuostatų darbuotojai turi elgtis taip, lyg jų neturėtų. To reikalauja ne tik žmogiškas padorumas, bet ir pragmatiški tikslai. Visų pirma iki šiol dominavusius baltaodžius darbuotojus sparčiai keičia juodaodžiai. Atlikus tyrimus paaiškėjo, kad Amerikoje trys ketvirtadaliai naujų darbuotojų yra ne baltaodžiai. Šią demografinę permainą atspindi ir klientūra.[8] Antra, tarptautinėms bendrovėms reikia tokių darbuotojų, kurie ne tik galėtų pamiršti savo nuostatas, bet vertintų skirtingas kultūras (kartu ir rinkos sritis) ir pritaikytų tai firmos veiklos labui. Trečia, įvairovė skatina kolektyvo kūrybiškumą.

Taigi net išliekant asmeninėms darbuotojų nuostatoms, kultūra įmonėse turi keistis. Kaip galima būtų skatinti toleranciją? Trumpi vienos dienos ar savaitgalio kursai įvairių rasių atstovų sugyvenimo darbovietėje tema nepakeis požiūrio tų darbuotojų, kurie yra griežtai nusiteikę prieš vieną ar kitą rasę, nesvarbu, baltaodžiai prieš juodaodžius, juodaodžiai prieš azijiečius ar azijiečiai prieš Lotynų Amerikos gyventojus. Netinkamai organizuoti kursai, dideliais pažadais suteikiantys apgaulingų vilčių arba, užuot skatinę supratimą, kuriantys priešišką atmosferą, gali net padidinti darbovietėje įtampą. Norint išspręsti šią problemą, pirmiausia reikia išsiaiškinti išankstinių nuostatų atsiradimo priežastis.

Kaip atsiranda išankstinės nuostatos

Profesorius Vemikas Volkanas (Vamik Volkan), Virdžinijos universiteto psichiatras, prisimena laikus, kai jis augo vienoje turkų šeimoje Kipro saloje. Tuo metu ten nuolat vyko turkų ir graikų susirėmimai. Būdamas mažas, Volkanas girdėjęs esą vietinio graikų kunigo juostoje buvę tiek mazgų, kiek jis buvo pasmaugęs turkų vaikų. Profesorius prisimena pilną išgąsčio balsą žmogaus, pasakojusio jam, kad kaimynystėje gyvenantys graikai valgo kiaulieną (pagal turkų tradicijas kiaulieną valgyti yra nepadoru). Etninius konfliktus studijuojantis Volkanas savo vaikystės prisiminimus dažnai pateikia kaip įrodymą, kad tarpu-

savio neapykanta lengvai neišnyksta, nes kiekvieną naują kartą užgriūva tokie priešiškumą skatinantys prietarai. Būdamas ištikimas savo etninei grupei, gali jausti antipatiją kitai grupei, ypač jeigu tas grupes sieja ilga nesantaikos istorija.

Išankstines nuostatas suformuoja ankstyvuoju gyvenimo laikotarpiu įgyta emocinė patirtis. Todėl net suaugusieji, suprasdami, kad tų nuostatų laikytis nėra teisinga, sunkiai jų atsikrato. Daug metų išankstines nuostatas studijavęs Kalifornijos universiteto Santa Kruze psichologas Tomas Petigriu (Thomas Pettigrew) aiškina: „Su išankstinėmis nuostatomis susijusios emocijos patiriamos dar vaikystėje, o jas pateisinantys įsitikinimai susiformuoja daug vėliau. Pakeisti jausmais pagrįstas išankstines nuostatas yra daug sunkiau nei intelektinius įsitikinimus. Pavyzdžiui, daugelis Pietų valstijose gyvenančių amerikiečių prisipažino nebejaučią juodaodžiams priešiškumo, tačiau spausdami juodaodžiui ranką vis tiek pasijuntą nejaukiai. Vaikystėje šeimoje „išmokti" jausmai išlieka ilgai".[10]

Stereotipinis išankstines nuostatas įtvirtinantis požiūris iš dalies kyla iš neutralesnės proto varomosios jėgos, dėl kurios visos stereotipinės nuostatos pačios randa sau patvirtinimų.[11] Daug mieliau žmonės prisimena tuos įvykius, kurie patvirtina stereotipinį požiūrį, nei tuos, kurie jį paneigia. Pavyzdžiui, vakarėlyje susipažinę su atviru šilto būdo anglu, visiškai paneigiančiu stereotipinį požiūrį esą visi britai yra šalti ir santūrūs, žmonės nutaria, kad tai neįprasta arba kad tas žmogus „buvo įkaušęs".

Slaptos neigiamos nuostatos itin tvirtos. Per pastaruosius keturiasdešimt ir daugiau metų baltaodžiai amerikiečiai tapo tolerantiškesni juodaodžiams, tačiau paslėptas neigiamas nusistatymas išlieka: žmonės neigia esą nusistatę prieš kitas rases, tačiau slapta elgiasi būtent taip.[12] Jie teigia aklai nesilaiką neigiamų nuostatų, tačiau susidarius tam tikrai situacijai vis tiek jų paiso (nors tų nuostatų nevadina išankstinėmis). Pavyzdžiui, baltaodis vadovas, kuris manosi neturįs išankstinių nuostatų, nepriima juodaodžio į darbą ne dėl rasės, bet dėl menko išsilavinimo ir „reikiamos patirties neturėjimo", tačiau pasamdo lygiai tokio pat išsilavinimo ir panašią patirtį turintį baltaodį. Arba paslau-

giai teikia vertingų patarimų pas užsakovą besiruošiančiam baltaodžiam pardavėjui, tačiau niekada nebūna toks paslaugus juodaodžiui arba Lotynų Amerikos gyventojui.

Netoleruokime netolerancijos

Žmonėms nelengva atsikratyti įsisenėjusių neigiamų nuostatų, tačiau jie gali išmokti kitaip jas vertinti. Pavyzdžiui, juodaodžius diskriminavusios „Denny's" restoranų padavėjos ar vadovai gal nė karto nebuvo dėl to įspėti. Priešingai, kai kurie vadovai skatina diskriminaciją: pataria savo darbuotojams reikalauti iš juodaodžių klientų už patiekalus sumokėti iš anksto, restorano atidarymo metinių proga nevaišinti jų nemokamu patiekalu arba, pastebėjus grupelę besiartinančių juodaodžių, uždaryti restoraną. Slaptųjų tarnybų juodaodžių agentų, iškėlusių bylą „Denny's" restoranams, advokatas Džonas P. Relmanas teigia, kad šių restoranų vadovybė tarsi nepastebėjo savo darbuotojų elgesio. Tikriausiai buvo kokia nors paskata restoranų vadovams elgtis rasistiškai.

Žinodami, kaip susiformuoja išankstinės nuostatos ir kaip su jomis reikėtų kovoti, galime teigti, kad nekreipdami dėmesio į išankstinį darbuotojų nusistatymą vadovai tik skatina diskriminaciją. Nekovodami su šiuo virusu, jie leidžia jam plisti. Darbuotojai elgtųsi kitaip, jeigu pirmiausia vadovybė netoleruotų diskriminacijos atvejų. Tai darytų didesnį poveikį nei kursai apie rasių įvairovę. Neigiamos nuostatos galbūt neišnyktų, tačiau pasikeitus bendrai atmosferai galima išvengti išankstinėmis nuostatomis paremtų veiksmų. Vienas iš IBM firmos vadovų teigia: „Mes netoleruojame įžeidžiamo elgesio. Pagarba žmogui – svarbiausia IBM kultūros dalis".[14]

Išankstinių nuostatų tyrimų rezultatai turėtų paskatinti darbuotojus tapti tolerantiškesniais ir nesitaikstyti su jokiais diskriminacijos atvejais – įžeidžiamais juokeliais ar bendradarbes žeminančiais erotiniais kalendoriais. Per tyrimą paaiškėjo, kad vienam grupės nariui ėmus laidyti kitos rasės žmones žeminančias replikas dalis grupės narių pasekė jo pavyzdžiu. Tačiau jie elgtųsi santūriau, jeigu jiems kas pa-

prieštarautų ar juos perspėtų, kad toks elgesys rodo neigiamą nusistatymą. Tylėdami su tokiu elgesiu taikstomės.[15] Čia itin svarbus vaidmuo tenka vadovaujantiems asmenims: nepasmerkę neigiamų nuostatų, jie tyliai joms pritaria. Tik imdamiesi konkrečių veiksmų (pavyzdžiui, parašydami oficialų papeikimą), vadovai parodo, kad tokios nuostatos netoleruotinos ir kad jų pasekmės nepageidaujamos.

Čia labai praverčia emocinio intelekto įgūdžiai, ypač gebėjimas pajusti ne tik kada, bet ir kaip pareikšti neigiamą požiūrį į išankstines nuostatas. Kad klausytojas nepultų gintis, savo grįžtamuoju ryšiu pagrįstą nuomonę reikėtų pateikti remiantis visomis veiksmingos kritikos gudrybėmis. Jei vadovai ir bendradarbiai išmoks tai daryti, galima tikėtis, kad nemalonių susidūrimų, susijusių su neigiamomis nuostatomis, sumažės.

Per kursus, kuriuose mokoma pripažinti žmonių įvairovę, buvo parengtos naujos taisyklės, netoleruojančios darbovietėje jokių neigiamų nuostatų ir skatinančios darbuotojus drąsiai reikšti savo nepasitenkinimą diskriminacija. Kitas svarbus šių kursų tikslas – skatinti empatiją ir toleranciją. Suvokę diskriminuojamųjų savijautą, žmonės greičiau ryšis atvirai tam nepritarti.

Taigi rezultatų greičiau galima pasiekti užkertant kelią neigiamų nuostatų skatinamiems veiksmams, negu stengiantis visiškai pakeisti žmonių požiūrį: stereotipinės nuostatos keičiasi labai lėtai, jei apskritai keičiasi. JAV mokyklose panaikinus segregaciją, grupių priešiškumas ne tik nesumažėjo, bet net padidėjo. Būdami kartu, skirtingų grupių žmonės netampa vieni kitiems tolerantiškesni. Todėl žmonių įvairovės programų tikslas – keisti grupių narių elgseną. Tokios programos gali padėti įsisąmoninti, kad fanatiškumas ir įžeidinėjimai nebus toleruojami. Kita vertus, tikėtis, kad tokia programa padės išrauti giliai įsišaknijusias išankstines nuostatas, būtų nerealu.

Išankstinės nuostatos yra emocinės patirties dalis, todėl galima pabandyti įgyti naujos patirties. Žinoma, tai užtruktų, nuostatos nepasikeis apsilankius vos viename žmonių įvairovės kursų seminare. Rezultatų gali duoti atsiradęs draugiškumo jausmas, taip pat kasdienės įvairių grupių žmonių pastangos siekti bendro tikslo. Čia būtų galima

pasimokyti iš mokyklų desegregacijos: kai grupėms nepavyksta susidraugauti ir jos susiskaido į priešiškai nusiteikusias grupuotes, neigiamos stereotipinės nuostatos dar labiau sustiprėja. Tačiau dirbant kartu ir siekiant bendro tikslo (pavyzdžiui, sporto komandai ar muzikos grupei) studentams pavyko atsikratyti stereotipinių nuostatų. Taip gali atsitikti ir darbovietėje žmonėms ilgus metus bendradarbiaujant.[16]

Nekovodami su išankstinėmis nuostatomis, negalėsime pasinaudoti skirtingų rasių ir kultūrų pranašumais. Kitame skyriuje sužinosite, kad įvairių gebėjimų ir pažiūrių žmonės darniai bendradarbiaudami pasiekia geresnių rezultatų nei dirbdami pavieniui.

ORGANIZACINIS SUMANUMAS IR GRUPĖS INTELEKTO KOEFICIENTAS

Iki trečiojo tūkstantmečio trečdalis Amerikos darbo jėgos taps „informacijos srities darbuotojais" (angl. *knowledge workers*)*, jų darbo našumą lems informacijos vertė, ar jie būtų rinkotyrininkai, rašytojai ar kompiuterio programų kūrėjai. Šio termino autorius garsus verslo specialistas Piteris Drakeris (Peter Drucker) pažymi, kad šie darbuotojai yra labai siauros srities specialistai, o jų darbo našumas priklauso nuo pastangų tapti organizuotos grupės dalimi: rašytojams reikia leidėjų, kompiuterinių programų kūrėjams – kompiuterinės įrangos platintojų. Pasak Drakerio, žmonių darbas visada susijęs su informacija, jos analize bei taikymu, todėl „darbo vienetu tapo grupė, o ne individas".[17] Taigi ateityje darbovietėse emocinio intelekto įgūdžiai, padedantys žmonėms darniai bendradarbiauti, turėtų įgyti vis didesnę reikšmę.

Organizuoto grupės darbo pradžia yra susirinkimas. Vadovauti susirinkimui – neišvengiama vadovo pareiga. Susirinkimas gali vykti darbuotojams bendraujant tiesiogiai – pasitarimų kambaryje, kabine-

---

* „Informacijos srities darbuotojai" – žmonės, analizuojantys informaciją ir besiremiantys ekspertų išmanymu spręsdami įvairias problemas, kurdami idėjas, naujus produktus ir paslaugas.

te, arba netiesiogiai – kalbantis telefonu su keliais asmenimis iš karto. Toks bendravimas yra akivaizdžiausias, gal net šiek tiek pasenęs darbo pasidalijimo pavyzdys. Elektroniniai tinklai, elektroninis paštas, telekomunikacijos, darbo grupės, bendravimas ne darbo metu – tai nauji organizacijų funkcionavimo būdai. Organizacijos struktūrą galima pavadinti jos skeletu, o minėtąsias bendravimo priemones – centrine nervų sistema.

Kai žmonės susiburia kartu dirbti – planuoti, kaip atlikti užduotį, ar gaminti, – juos visus sieja grupės intelekto koeficientas (IQ), t. y. grupės narių gebėjimų ir įgūdžių visuma. Užduoties atlikimo kokybė priklauso nuo bendro grupės IQ, tačiau svarbiausias grupės intelekto svertas yra ne vidutinis akademinis IQ, o emocinis intelektas. Aukštą bendrą grupės IQ nulemia darnus bendradarbiavimas. Bendradarbiauti gebanti grupė gali pasižymėti išskirtiniu darbo našumu ir sėkme. Grupei, kurios nariai turi tokių pat įgūdžių, bet nesugeba bendradarbiauti, gali sektis prasčiau.

Mintis apie bendrą grupės intelektą atėjo Jeilio universiteto psichologui Robertui Sternbergui ir to paties universiteto magistrantei Vendei Viljams (Wendy Williams), ilgai tyrusiems, kodėl vienoms grupėms sekasi geriau, o kitoms prasčiau.[18] Kiekvienas grupės narys turi kokių nors gebėjimų, pavyzdžiui, yra iškalbus, kūrybingas, empatiškas ar puikiai išmano techniką. Grupės „protas" niekada nepranoks jos narių gabumų visumos, tačiau jis gali neprilygti tai visumai, jeigu nariams nepavyks pasinaudoti vienas kito talentu. Tai paaiškėjo Sternbergo ir Viljams eksperimento metu: pakviestieji asmenys buvo suskirstyti į grupes, kurios turėjo sukurti paveikią šaldiklio reklamą.

Mokslininkus pirmiausia nustebino tai, kad pernelyg aktyvūs žmonės trukdė grupei dirbti, per daug vadovavo ir dominavo. Jiems trūko svarbiausio bendravimo intelekto elemento – gebėjimo eiti į kompromisus. Grupės darbą apsunkino ir pasyvūs nariai.

Svarbiausias veiksnys, nulėmęs puikius darbo rezultatus, buvo sukurta vidinė grupės darna, padėjusi pritaikyti narių gebėjimus. Darniam darbui turėjo įtakos ir tai, kad grupėje buvo tik vienas itin gabus narys. Grupėms, kuriose buvo jaučiama trintis, sunkiau sekėsi pritai-

kyti narių gebėjimus, o toms, kuriose dėl baimės, pykčio, konkurencijos ar apmaudo vyravo emocinis ir socialinis sąstingis, buvo itin sunku dirbti visu pajėgumu. Tik darni grupė gali maksimaliai išnaudoti kūrybiškiausių narių gabumus.

Šio pasakojimo moralas turėtų būti gana aiškus darbo grupių nariams ir visiems organizacijų darbuotojams. Daugelio darbų sėkmė priklauso nuo gebėjimo pasinaudoti bendradarbių įgūdžiais. Atliekant įvairias užduotis gali prireikti vis kitų gebėjimų. Tai skatina kurti vadinamąsias specialiąsias grupes: kiekvienas narys papildo grupę kokiais nors profesionaliais gebėjimais. Darbo sėkmę iš esmės lemia gebėjimas sutelkti bendradarbius į specialiąją grupę.

Panagrinėkime tyrimą, atliktą Belo laboratorijoje – pasaulinio garso mokslo institute netoli Prinstono, kur dirba daug aukštą akademinį IQ turinčių inžinierių ir mokslininkų. Tame talentų telkinyje tik dalis inžinierių ir mokslininkų pasižymi kaip „puikūs darbuotojai", kiti dirba vidutiniškai. Taip yra todėl, kad darbuotojai skiriasi ne akademiniu IQ, o emociniu intelektu. Puikieji darbuotojai yra veiklesni ir neoficialiųjų ryšių tinklus sugeba paversti specialiosiomis grupėmis.

Puikieji darbuotojai buvo stebimi laboratorijoje, kurioje buvo kuriamas telefonų sistemas kontroliuojančių elektroninių jungiklių įrenginys – labai sudėtingas ir daug darbo reikalaujantis elektroninės inžinerijos pavyzdys.[19] Tokį įrenginį gamina 5–150 inžinierių grupė. Nė vienam inžinieriui nepakaktų žinių su tuo darbu susidoroti pačiam, jis reikalauja ir kitų žmonių išmanymo bei patirties. Norėdami nustatyti, kodėl vieni darbuotojai savo darbą atliko puikiai, o kiti vidutiniškai, Robertas Kelis (Robert Kelley) ir Džaneta Kaplan (Janet Caplan) paprašė vadovų ir bendradarbių nurodyti 10–15 proc. geriausiai darbą atlikusių inžinierių.

Mokslininkai labai nustebo, nustatę, kad puikieji darbuotojai nedaug kuo skyrėsi nuo vidutinių. Kelis ir Kaplan leidinyje *Harward Business Review* rašė: „Remiantis kognityvinėmis ir socialinėmis priemonėmis, intelekto koeficiento, asmenybės ir kitais testais, nustatyta, kad įgimti tų darbuotojų gabumai mažai kuo skyrėsi nuo bendradarbių. Akademinis talentas, kaip ir IQ, nėra darbo našumo rodiklis".

Atvirai pasišnekėjus su inžinieriais, paaiškėjo, kad puikieji darbuotojai rėmėsi kitokia bendro darbo strategija. Pirmiausia jie negailėjo laiko palaikyti gerus santykius su tais žmonėmis, kurių pagalbos gali prireikti lemiamą akimirką, skubiai kuriant specialiąją grupę kokiam nors klausimui spręsti ar kokiai nors krizei įveikti. „Vienas vidutinių gabumų Belo laboratorijos darbuotojas pasakojo, kaip jam sunkiai sekėsi susidoroti su viena technine problema, – rašė Kelis ir Kaplan. – Jis stengėsi į pagalbą pasikviesti įvairių technikos specialistų, o paskui švaistė brangų laiką, ilgai nesulaukdamas atsakymų nei į telefono skambučius, nei į elektroninio pašto žinutes. Puikieji darbuotojai tokiose situacijose atsiduria retai, nes patikimus ryšius užmezga dar prieš tai, kai jiems prireikia pagalbos. Todėl puikieji darbuotojai pagalbos sulaukia daug greičiau."

Neoficialius ryšius itin svarbu užmegzti ir palaikyti tada, kai reikia spręsti nenumatytas problemas. Viename šių ryšių tyrime rašoma: „Oficialieji organizaciniai ryšiai kuriami tam, kad būtu galima spręsti nesudėtingas problemas. Iškilus netikėtoms problemoms, padeda neoficialieji organizaciniai ryšiai. Laikui bėgant, sudėtinga ir įvairiapusė ryšių sistema padeda kolegoms sudaryti stebėtinai tvirtus ryšių tinklus. Puikiai pritaikomas įvairiomis sąlygomis, neoficialusis ryšių tinklas veikia neįtikėtinai puikiai, todėl, aplenkus nereikšmingus dalykus, galima susitelkti ties svarbiais".[20]

Neoficialiųjų ryšių tinklų analizė parodė, kad žmonės, diena iš dienos dirbdami kartu, ne visada patiki vienas kitam savo paslaptis (pavyzdžiui, apie norą keisti darbą ar nepasitenkinimą vadovo ar bendradarbio elgesiu) ar sunkiu metu kreipiasi vienas į kitą pagalbos. Yra bent trys neoficialiųjų ryšių tinklų rūšys: komunikaciniai, t. y. bendravimo tinklai, profesiniai tinklai ir pasitikėjimo tinklai. Pagrindinis profesinių tinklų „mazgas" yra puikus specialistas, o tai dažnai reiškia paaukštinimą tarnyboje. Tačiau geram specialistui žmonės negali patikėti savo paslapčių, abejonių, atskleisti savo silpnybių. Vadovai, grubiai įsakinėjantys savo pavaldiniams, gali būti puikūs savo srities specialistai, bet nesugebantys sukurti pasitikėjimo tinklų, o tai gali kliudyti jiems sėkmingai vadovauti. Galų gale jie bus išstumti iš neoficia-

liųjų ryšių tinklų. Puikieji darbuotojai dažniausiai palaiko tvirtus ryšius su visais tinklais – komunikaciniais, profesiniais ir pasitikėjimo.

Puikieji Belo laboratorijos darbuotojai ne tik sugebėjo užmegzti minėtuosius tinklus, bet pasižymėjo ir kitais organizaciniais gebėjimais: pavyzdžiui, sėkmingai koordinavo grupės narių veiklą ir padėjo siekti bendro supratimo, sugebėjo suprasti klientų ar bendradarbių požiūrį, įtikinti oponentus, skatinti bendradarbiauti ir vengti konfliktų. Toks organizacinis sumanumas susijęs su bendravimo įgūdžiais. Puikieji darbuotojai atskleidė dar vieną savo bruožą: jie sugebėjo imtis iniciatyvos ir papildomos atsakomybės, puikiai paskirstydavo savo laiką ir laiku atlikdavo įsipareigojimus. Visi šie įgūdžiai, be abejo, yra emocinio intelekto sudėtinės dalys.

Galima drąsiai teigti, kad Belo laboratorijoje atliktas tyrimas atskleidžia verslo pasaulio ateitį, kai pamatiniai emocinio intelekto įgūdžiai bendradarbiaujant ir siekiant geresnių rezultatų įgis vis didesnę reikšmę. Su informacija susijusioms paslaugoms ir intelektiniam kapitalui tampant vis svarbesniais, sugebėjimo bendradarbiauti tobulinimas lems įmonės intelektinį kapitalą ir padės jai išlikti rinkoje. Norėdamos klestėti, įmonės turės rūpintis savo kolektyvo emocinio intelekto lygiu.

11

PROTAS IR MEDICINA

– Kas jus viso to išmokė, daktare?

Atsakymą išgirdo tuojau pat:

– Kančia.

Alberas Kamiu. *Maras*

Pajutęs dilgčiojimą kirkšnyje, nuėjau pas gydytoją. Iš pradžių jis nepastebėjo nieko neįprasta, tačiau pažvelgęs į šlapimo tyrimo rezultatus pamatė, kad mano šlapime yra kraujo.

– Jums reikėtų gulti į ligoninę ir atlikti keletą tyrimų: inkstų funkcionavimo, citologinius, – oficialiu tonu kalbėjo gydytojas.

Nebeprisimenu, ką jis dar sakė. Mano protas sustingo vos suvokęs žodžius „citologiniai tyrimai". Vėžys!

Niekaip nepajėgiau įsidėmėti, kada ir kur galiu atlikti tyrimus. Nors gydytojas kalbėjo ganėtinai aiškiai, net tris ar keturis kartus prašiau jo pakartoti viską iš naujo. Citologiniai tyrimai – negalėjau išmesti iš galvos šių žodžių. Jaučiausi taip, lyg būčiau ką tik užpultas prie savo namų durų.

Kodėl taip jautriai reagavau? Būdamas kruopštus ir kompetentingas, gydytojas tenorėjo atlikti tyrimus, kurie galėtų pagrįsti ar paneigti jo diagnozę. Tikimybė, jog sergu vėžiu, buvo visiškai menka. Tačiau tą akimirką gydytojui nederėjo būti tokiam racionaliam. Ligoniai itin lengvai pasiduoda emocijoms, baimė gali užklupti visiškai netikėtai. Sirgdami esame emociškai silpni, nes gera mūsų dvasinė savijauta iš dalies susijusi su iliuzija, kad esame nepažeidžiami. Liga, ypač rimta, sugriauna tą iliuziją ir priverčia suabejoti prielaida, jog mūsų asmeninis pasaulis yra saugus ir patikimas. Staiga pasijuntame silpni, bejėgiai, pažeidžiami.

Rūpindamiesi žmogaus fizine būkle, gydytojai turėtų atsižvelgti ir į paciento emocinę savijautą, galimą jo reakciją į žinią apie ligą. Priešingu atveju gali kilti problemų. Nekreipdami dėmesio į tai, kaip pacientas reaguoja į ligą, gydytojai ignoruoja įrodymais pagrįstą nuomonę, jog žmogaus emocinė būsena daro didelę įtaką tiek požiūriui į ligą, tiek sveikimo procesui. Šiuolaikinė medicina labai dažnai pristinga emocinio intelekto.

Pokalbis su slaugytoja ar gydytoju gali nuraminti ir paguosti pacientą arba atvirkščiai – sukelti jam nerimą. Mūsų sveikatos prižiūrėtojai dažnai elgiasi neapgalvotai, per mažai dėmesio skiria ligonių emocinei savijautai. Žinoma, yra ir jautrių slaugytojų bei gydytojų, kurie ne tik suteikia pacientams reikiamą medicinos pagalbą, bet ir negailėdami savo laiko stengiasi juos paguosti. Tačiau daug dažniau gydymo įstaigose nustatyta tvarka verčia medikus pamiršti pacientų jautrumą. Sveikatos apsaugos sistemoje laikas matuojamas pinigais, todėl reikalai, atrodo, vis blogėja.

Rūpintis ir emocine paciento savijauta gydytojus skatina ne tik elementarus žmogiškumas. Apie psichologinę bei socialinę pacientų būklę susimąstyti verčia ir kiti dalykai. Mokslas jau įrodė, kad tiek saugantis nuo ligų, tiek gydantis puikių rezultatų galima tikėtis tada, kai nepamirštama ir emocinė sveikata. Žinoma, tai galioja ne kiekvienu atveju ir ne visomis aplinkybėmis, tačiau yra įrodyta, kad emocinė intervencija turėtų būti įprastinė įvairių ligų gydymo dalis.

Istoriškai susiformavusi medicinos paskirtis – gydyti ligas, t. y. fizinius negalavimus. Deja, pamirštami dvasiniai negalavimai, t. y. paciento išgyvenimai susirgus. Susitaikydami su tokiu požiūriu, pacientai ignoruoja savo emocinę savijautą, mano, kad ji nesisieja su juos ištikusia bėda. Tokį požiūrį skatina ir medicina, visiškai atmetanti mintį, kad psichika turi įtakos kūno sveikatai.

Kita vertus, lygiai toks pat nevaisingas yra priešingas nusistatymas, kad apsimestinė laimė ir teigiamos mintys gali išgydyti net pačią pavojingiausią ligą ir kad dėl ligos pirmiausia esąs kaltas pats žmogus. Tikėjimas, kad teigiamas požiūris gali išgydyti visas ligas, kelia visuotinę sumaištį ir nesupratimą, kaip psichika gali veikti ligą, be to, verčia

jaustis kaltam dėl ligos, kuri neva esanti moralės ydų ar dvasinio nevisavertiškumo ženklas.

Tiesa yra tarp šių kraštutinumų. Mano tikslas – remiantis mokslo tyrimų duomenimis atskleisti prieštaringumus ir padėti žmonėms geriau suprasti, kokią reikšmę mūsų sveikatai turi emocijos ir emocinis intelektas.

KŪNO PROTAS: EMOCIJŲ POVEIKIS SVEIKATAI

1974 metais Ročesterio universiteto Medicinos ir stomatologijos mokyklos laboratorijos atradimas padėjo sukurti naują žmogaus biologinį žemėlapį: psichologas Robertas Aderis (Robert Ader) ištyrė, kad imuninė sistema, kaip ir smegenys, turi atmintį. Jo atradimas buvo labai netikėtas: iki tol medicinoje vyravo nuomonė, kad „mokytis" iš patirties ir keistis gali tik smegenys ir centrinė nervų sistema. Aderio atradimas paskatino tirti nesuskaičiuojamą daugybę centrinės nervų sistemos ir imuninės sistemos sąveikos būdų – glaudžius biologinius proto, emocijų ir kūno saitus.

Vieno eksperimento metu baltosioms žiurkėms buvo sugirdyta vaistų, kurie sumažino kraujyje cirkuliuojančių ir su ligomis kovojančių T ląstelių kiekį. Vaistai buvo sugirdyti su pasaldintu vandeniu. Vėliau Aderis pastebėjo, kad T ląstelių kraujyje mažėja ir tada, kai toms pačioms žiurkėms duodamas pasaldintas vanduo be vaistų, – kai kurios žiurkės net susirgo ir nudvėsė. Jų imuninė sistema reagavo į pasaldintą vandenį, slopindama T ląsteles. Remiantis to meto pažangiausių mokslininkų nuomone, taip nutikti neturėjo.

Imuninė sistema yra „kūno smegenys", teigia nervų sistemą tiriantis Paryžiaus Ekolio politechnikos instituto mokslininkas Fransiskas Varela (Francisco Varela), pateikęs kūno supratimo apibrėžimą.[1] Kraujas imunines ląsteles nešioja po visą kūną, ir šios sąveikauja su kitomis ląstelėmis. Atpažintų ląstelių jos neliečia, o neatpažintas atakuoja. Tai apsaugo žmones nuo virusų, bakterijų, vėžį sukeliančių ląstelių. Kai imuninės ląstelės neatpažįsta kokių nors savų ląstelių, serga-

ma autoimuninėmis ligomis, pavyzdžiui, alergija, vilklige. Įžvalgiojo Aderio atradimas pakeitė požiūrį anatomų, gydytojų ir biologų, maniusių, kad smegenys (kartu ir centrinė nervų sistema) ir imuninė sistema yra atskiri, vienas kito neveikiantys vienetai. Taip buvo manoma visą šimtmetį, kol Aderis aptiko ryšį tarp smegenų centrų, registruojančių tai, ką suėdė žiurkės, ir kaulų čiulpų sričių, gaminančių T ląsteles.

Aderio atradimas privertė kitaip pažvelgti į imuninės ir centrinės nervų sistemų sąsajas. Jas nagrinėjantis psichoneuroimunologijos mokslas (PNI) šiuo metu yra moderniausia medicinos mokslo sritis. Tiriamąją sritį nusako pats pavadinimas: *psicho* reiškia „psichika", *neuro* – neuroendokrininė sistema (kuriai priklauso nervų ir hormonų sistemos) ir imunologija – mokslas, tiriantis imuninę sistemą.

Daugelis tyrėjų mano, kad daugiausia chemiškai aktyvių medžiagų, labiausiai veikiančių tiek smegenis, tiek imuninę sistemą, yra emocijas reguliuojančiose nervų srityse.[2] Svarių įrodymų apie tiesioginį emocijų poveikį imuninei sistemai pateikė Aderio kolega Deividas Feltenas (David Felten). Pirmiausia mokslininkas pastebėjo, kad emocijos daro didelį poveikį autonominei nervų sistemai, reguliuojančiai visus organizmo procesus: nuo insulino išsiskyrimo iki kraujospūdžio. Vėliau, dirbdamas su žmona Siuzana ir kitais kolegomis, Feltenas aptiko, kaip autonominė nervų sistema susisiekia su imuninės sistemos ląstelėmis – limfocitais ir makrofagais.[3]

Naudodamiesi elektroniniu mikroskopu, mokslininkai pastebėjo į sinapses panašias sąlyčio vietas, kuriose terminalinės nervų galūnės kontaktuoja su imuninės sistemos ląstelėmis. Dėl šio fizinio sąlyčio nervinės ląstelės išskiria neurotransmiterius, kurie veikia imunines ląsteles ir priima bei perduoda signalus. Šis atradimas viską apvertė aukštyn kojom. Niekas nesitikėjo, kad nervai gali siųsti signalus imuninėms ląstelėms.

Norėdamas patikrinti, kokios įtakos imuninės sistemos veiklai turi nervų galūnės, Feltenas žengė dar vieną žingsnį. Eksperimentuodamas gyvūnams iš limfmazgių ir blužnies, kur saugomos ir gaminamos imuninės ląstelės, jis pašalino keletą nervų ir imuninei sistemai suaktyvinti panaudojo virusus. Paaiškėjo, kad imuninė sistema jiems prie-

šinosi daug silpniau. Feltenas padarė išvadą, kad be nervų galūnių imuninė sistema daug menkiau saugo organizmą nuo virusų ir bakterijų. Taigi nervų sistema ne tik susijusi su imunine sistema, bet ir daro didelę įtaką jos veiklai.

Emocijas ir imuninę sistemą taip pat sieja streso metu gaminamų hormonų poveikis. Streso metu gaminasi katecholaminai (adrenalinas ir noradrenalinas), kortizolis bei prolaktinas ir natūralūs opiatai – beta-endorfinas bei enkefalinas. Šie hormonai stipriai veikia imuninę sistemą – pirmiausia trukdo normaliai funkcionuoti imuninėms ląstelėms. Taigi stresas bent jau laikinai susilpnina imuninę sistemą – veikiausiai dėl to, kad organizmas energiją sutelkia stresui įveikti. Jeigu žmogus gyvena nuolat apimtas streso, jo imuninė sistema gali ilgam susilpnėti.[4]

Mikrobiologai ir kitų sričių mokslininkai randa vis daugiau dalykų, siejančių smegenis, širdies ir kraujagyslių bei imuninę sistemas. Tačiau pirmiausia reikėjo įsisąmoninti gana radikalią mintį, kad tos sąsajos apskritai egzistuoja.[5]

KLINIKINIAI DUOMENYS APIE „NUODINGĄSIAS" EMOCIJAS

Nors tyrimai parodė, jog stresas ir neigiamos emocijos silpnina įvairių imuninių ląstelių veiksmingumą, ne visada šie pokyčiai yra tokie akivaizdūs, kad turėtų medicininę reikšmę. Todėl daugelis gydytojų gana skeptiškai vertina nuomonę, kad emocijos turi klinikinį poveikį.

Vis dėlto nemažai medikų pripažįsta emocijų svarbą sveikatai. Pavyzdžiui, garsus Stenfordo universiteto chirurgas ginekologas daktaras Kemranas Nezhatas (Camran Nezhat) teigia: „Jeigu pacientė operacijos dieną pasiskundžia nerimaujanti ir nenorinti operuotis, aš visada atšaukiu operaciją. Visi chirurgai žino, kad operuojant įsibaiminusį pacientą operacija dažnai nepavyksta. Tokie ligoniai stipriai kraujuoja, jiems gresia didesnis infekcijų ir komplikacijų pavojus, jie daug ilgiau sveiksta. Operacijos pavyksta geriau, kai pacientai būna ramūs".

Panika ir nerimas didina kraujospūdį, todėl iš išsiplėtusių venų,

kai jas paliečia chirurgo peilis, daug gausiau kraujuoja. Gausus kraujavimas – viena rimčiausių komplikacijų, galinti tapti net paciento mirties priežastimi.

Apie klinikinį emocijų poveikį liudija ne tik tyrimų duomenys, bet ir asmeninė gydytojų patirtis. Medicininę emocijų reikšmę puikiai atskleidžia 101 tyrimo rezultatų bendra analizė. Tyrimuose dalyvavo keletas tūkstančių vyrų ir moterų. Surinkti duomenys patvirtino, kad nerimą keliančios emocijos kenkia sveikatai.[6] Nustatyta, kad ilgai apimtiems nerimo, liūdesio, pesimizmo, įtarumo, patiriantiems nuolatinę įtampą, priešiškumą, ciniškiems žmonėms gresia dvigubai didesnis pavojus susirgti astma, artritu, širdies ligomis, skrandžio ir dvylikapirštės žarnos opalige (šios ligos pažeidžia svarbiausias organų sistemas) ir kitomis ligomis. Nerimą keliančios emocijos yra tokios pat pavojingos kaip, tarkim, rūkymas ar didelis cholesterolio kiekis kraujyje – širdies ligas skatinantys veiksniai. Kitaip tariant, neigiamos emocijos kenkia sveikatai.

Vis dėlto tai jokiu būdu neįrodo, kad kiekvienas tokių jausmų ilgai kankinamas žmogus taps ligos auka. Kita vertus, įrodymų, kad emocijos daro didelę įtaką sveikatai, yra žymiai daugiau, negu rodo aukščiau paminėti tyrimų rezultatai. Atidžiau panagrinėję kai kurias emocijas, ypač didįjį trejetą – pyktį, nerimą ir depresiją, – geriau suprasime, kaip jausmai veikia sveikatą, nors šių emocijų poveikio biologiniai mechanizmai dar nėra gerai ištirti.

Savižudiškas pyktis

Po avarijos vienam vyrui teko ilgai taisyti savo įlenktą automobilį. Žmogus jautėsi nukamuotas draudimo bendrovės biurokratizmo ir nesibaigiančių apsilankymų automobilių remonto dirbtuvėje. Jam taip viskas nusibodo, kad kaskart sėsdamas važiuoti jis pajusdavo šleikštulį. Galų gale tą automobilį vyras pardavė. Šie prisiminimai jam ir po daugelio metų kėlė įniršį.

Stenfordo universiteto Medicinos mokykloje buvo tiriama, kaip pyktis veikia širdies liga sergančius pacientus. Visi tyrime dalyvavę asmenys, kaip ir anas susierzinęs vyras, buvo patyrę po vieną širdies

priepuolį. Tyrimo tikslas buvo nustatyti, ar pyktis galėjo pakenkti jų širdies veiklai. Rezultatas tiesiog apstulbino: pacientams prisimenant pyktį sukėlusias priežastis, jų širdis išstūmė penkiais, o kartais net septyniais ir daugiau procentų mažiau kraujo.[8] Pasak kardiologų, tai didelį pavojų keliantis miokardo išemijos simptomas.

Kiti išgyvenami jausmai, pavyzdžiui, nerimas, kaip ir didelis fizinis krūvis, širdies veiklai nekenkia. Taigi širdį labiausiai žaloja pyktis. Pasak pacientų, prisimindami nemalonius nutikimus jie pyko daug mažiau nei tų įvykių metu, vadinasi, tada jų širdis patyrė dar didesnę žalą.

Šis atradimas yra daugelio atliktų tyrimų, atskleidusių širdžiai žalingą pykčio poveikį, rezultatas.[9] Nepavyko įrodyti, jog energingiems, aukštą kraujospūdi turintiems A tipo asmenims gresia pavojus susirgti širdies ligomis, tačiau ši neteisinga hipotezė padėjo atrasti, kad žmonėms labiausiai kenkia priešiškumo jausmas.

Pasak Djuko universiteto daktaro Redfordo Viljamso, tyrinėjusio priešiškumo pasekmes,[10] polinkis pykti kelia didesnę ankstyvos mirties grėsmę nei rūkymas, aukštas kraujo spaudimas ar didelis cholesterolio kiekis kraujyje. Gydytojams atlikti pateikęs priešiškumo laipsnį nustatantį testą, jis priėjo išvadą, kad surinkusieji daugiausiai balų mirti anksčiau, nesulaukę nė penkiasdešimties, rizikuoja septynis kartus labiau nei surinkusieji mažiausiai balų. Šiaurės Karolinos universiteto profesorius Džonas Biefutas (John Barefoot) nustatė, kad priešiškumo jausmas siejasi su vainikinių arterijų ligomis (angiografijos tyrimo metu širdies ligoniams į vainikinę arteriją buvo įstatytas arterijos pažeidimus matuojantis vamzdelis).

Žinoma, vien pyktis nesukelia vainikinių arterijų ligų, jis yra tik vienas iš kelių tarpusavyje sąveikaujančių veiksnių. Štai ką teigia Piteris Kaufmanas (Peter Kaufman), laikinai vadovaujantis Valstybiniam širdies, plaučių ir kraujo instituto Bihevioristinės medicinos filialui: „Dar negalime tvirtinti, kad pagrindinė vainikinių arterijų ligų priežastis yra pyktis ir priešiškumas ar kad pyktis skatina šias širdies ligas. Bet panagrinėkime tokį pavyzdį: tarkim, dvidešimtmetis jaunuolis linkęs dažnai pykti. Priepuolio metu jam ima dažniau plakti širdis, padidėja kraujo-

spūdis. Taigi priepuoliams dažnai kartojantis, žalojama širdis. Su kiekvienu širdies susitraukimu kraujo, tekančio vainikine arterija, turbulencija dėl plokštelių ant kraujagyslių sienelių susidarymo gali sukelti kraujagyslių mikropažeidimus. Nuolat pykstant, širdis susitraukinėja dažniau, padidėja kraujospūdis, taigi per trisdešimt metų gali susidaryti tiek plokštelių, kad jos sukels vainikinių arterijų ligas".[11]

Ištyrus širdies ligomis sergančius pacientus, paaiškėjo, kad pykčio sukelti reiškiniai trukdo širdžiai pumpuoti kraują. Todėl pykti ypač pavojinga širdies ligomis sergantiems žmonėms. Stenfordo universiteto Medicinos mokykloje aštuonerius metus buvo stebima 1012 vyrų ir moterų, patyrusių vieną širdies priepuolį. Paaiškėjo, kad agresyviausius ir priešiškiausiai nusiteikusius tyrimo dalyvius antras širdies priepuolis ištikdavo dažniau.[12] Panašūs rezultatai buvo gauti Jeilio medicinos mokykloje dešimt metų stebėjus 929 širdies priepuolį patyrusius vyrus.[13] Buvo nustatyta, kad greitai supykti linkusiems asmenims, palyginti su ramiais žmonėmis, gresia trigubai didesnis pavojus patirti širdies priepuolį. O jeigu pikčiurnų kraujyje pernelyg daug cholesterolio, ankstyvos mirties rizika padidėja net penkis kartus.

Jeilio mokslininkai teigia, kad riziką mirti nuo širdies ligų didina stiprūs neigiami jausmai, skatinantys nuolatinį streso hormonų išsiskyrimą, tačiau labiausiai, kaip rodo tyrimų duomenys, širdį veikia pyktis. Harvardo medicinos mokykloje buvo atliktas toks tyrimas: pusantro tūkstančio vyrų ir moterų pasakojo apie savo emocinę būseną prieš patiriant širdies priepuolį. Nustatyta, kad širdies liga sergantiems žmonėms pykti yra dvigubai pavojingiau nei sveikiems. Širdies priepuolio padidėjusios rizikos laikotarpis trunka apie dvi valandas po pykčio proveržio.[14]

Tačiau šie atradimai nereiškia, kad žmonės turi stengtis malšinti kylantį pyktį. Teigiama, kad įkarščio akimirką mėginant tokius jausmus slopinti sustiprėja kūno judesiai, todėl gali padidėti ir kraujospūdis.[15] Kita vertus, jei kaskart, vos pajutę pyktį, reikštume jį viešai, mes skatintume neigiamas emocijas. Anot Redfordo Viljamso, ne taip svarbu, ar mes parodome pyktį, daug svarbiau – ar pykstame nuolat. Sveikatai nepakenksime, jei kartais išreikšime priešiškumą; rūpesčių

atsiras tada, kai priešiškumas taps neatsiejama mūsų gyvenimo dalimi. Tada mus ims persekioti nepasitikėjimo ir cinizmo jausmai, noras laidyti pašaipias pastabas, žeminti kitus ir pykti.[16]

Vis dėlto nuolatinis pyktis dar nėra mirties nuosprendis: tai įprotis, kurį galima įveikti. Stenfordo universiteto Medicinos mokykloje širdies priepuolį patyrusių pacientų grupė buvo mokoma malšinti pyktį keliančias mintis. Gebėjimas suvaldyti pyktį 44 procentais sumažino antrojo širdies priepuolio riziką.[17] Panašių rezultatų davė ir Viljamso sudaryta programa[18], kurios tikslas – mokyti emocinio intelekto pagrindų, ugdyti gebėjimą pastebėti ir suvaldyti beįsiplieskiantį pyktį, įsijausti į kito žmogaus būseną. Pacientai turi užrašyti savo pačių pastebėtas priešiškas ir ciniškas mintis. Jei tokios mintys nesiliauja, reikia stengtis jas sutramdyti sušunkant balsu (arba mintyse) – „Gana!" Bandomųjų situacijų metu pacientai skatinami įtarias ir piktas mintis sąmoningai keisti nuosaikesnėmis – pavyzdžiui, užuot niršę ant nepažįstamo žmogaus už tai, kad dėl jo nerūpestingumo ilgai nesulaukia lifto, jie turi stengtis sušvelninti pyktį malonesnėmis mintimis. Programos dalyviai mokomi į viską pažvelgti kito žmogaus akimis, nes empatija gydo nuo pykčio.

Anot Viljamso, „priešiškumo priešnuodis yra didesnis pasitikėjimas kitu žmogumi. Tereikia noro priešiškumą įveikti. Pajutę, kad tas jausmas gali nuvaryti į kapus, žmonės būtinai pamėgins jo atsikratyti".

Stresas: perdėtas nerimas ne laiku ir ne vietoje

Aš nuolat jaučiu nerimą ir įtampą. Viskas prasidėjo dar vidurinėje mokykloje. Buvau pirmūnė, visada stengiausi gauti tik puikius pažymius, nerimavau dėl to, ar patinku savo moksladraugiams ir mokytojams, ar gerai išmokau pamoką ir panašiai. Nemenką spaudimą jaučiau ir iš tėvų: jie reikalavo, kad gerai mokyčiausi ir tapčiau puikiu pavyzdžiu kitiems... Tikriausiai aš pasidaviau tam spaudimui, nes antroje klasėje mane ėmė kamuoti skrandžio skausmai. Nuo to laiko turėjau vengti kavos, aštrių patiekalų. Pastebėjau, kad vos tik pajuntu nerimą ar įtampą, iš karto pradeda skaudėti skrandį. Kadangi beveik nuolat dėl ko nors nerimauju, mane dažnai pykina.[19]

Nerimas – tai įtampos sukeltas jausmas. Apie jį surinkta daug svarių mokslinių duomenų. Jis skatina ligas ir trukdo ligoniui pasveikti. Kai nerimas padeda mums pasirengti kokiam nors pavojui, jis nekenkia. Tačiau šiuolaikinius žmones dažnai kamuoja per didelis, ne laiku ir ne vietoje kylantis nerimas – mes imame jaudintis dėl kasdienių ar įsivaizduojamų rūpesčių, o ne dėl tikro pavojaus. Dažnai patiriamas nerimo jausmas perauga į stresą. Nuolatinis nerimas moteriai sukėlė skrandžio ir žarnyno veiklos sutrikimus, – tai vadovėlinis pavyzdys, rodantis, kad nerimas ir stresas kenkia sveikatai.

Jeilio universiteto psichologas Briusas Makyvenas (Bruce McEwen) 1993 m. leidinyje *Archives of Internal Medicine* apžvelgdamas išsamų tyrimą apie streso ir ligų sąsajas išvardijo nemažai streso sukeliamų blogybių: jis silpnina imuninę sistemą, net gali pagreitinti vėžio metastazes; mažina atsparumą virusinėms infekcijoms; skatina plokštelių, kurios sukelia aterosklerozę ir didina kraujo krešėjimą, formavimąsi, o tai gali sukelti miokardo infarktą; sukelia I tipo diabetą; kenkia sergant II tipo diabetu; sukelia ir sunkina astmos priepuolius.[20] Stresas taip pat gali sukelti skrandžio ir žarnyno trakto opas, opinį kolitą ir uždegimines žarnyno ligas. Ilgalaikis stresas veikia ir smegenis – gali pakenkti hipokampui ir pabloginti atmintį. Pasak Makyveno, „daugėja įrodymų, kad stresas kenkia nervų sistemai".[21]

Tai, kad nerimas kenkia sveikatai, buvo įtikinamai įrodyta tiriant užkrečiamąsias ligas – peršalimą, gripą, pūslelinę. Su šiais virusais mes susiduriame nuolat, tačiau imuninė sistema mus nuo jų saugo. Apsauga silpnėja tada, kai išgyvename emocinį stresą. Tiriant imuninės sistemos stiprumą buvo nustatyta, kad stresas ir nerimas ją silpnina, tačiau liko neaišku, ar tas poveikis toks stiprus, kad sutriktų sveikata. Streso, nerimo ir imlumo ligoms sąsajas labiau moksliškai pagrindžia prospektyviniai tyrimai: jų metu stebimi sveiki žmonės, jų imuninės sistemos susilpnėjimas streso metu bei ligos pradžia.

Karnegio-Melono universiteto psichologas Šeldonas Kouhenas (Sheldon Cohen) kartu su vieno Šefyldo grafystės (Anglija) peršalimo ligų tyrimo centro mokslininkais atliko tyrimą: pirmiausia kruopščiai išanalizavo, ar dažnai tiriami žmonės gyvenime patiria stresą, o po to

tuos asmenis kartkarčiais veikė peršalimo infekcijas sukeliančiais virusais. Kouhenas nustatė, kad didesnis pavojus susirgti gresia tiems žmonėms, kurie nuolat patiria stresą. Iš jų peršalimo infekcijas sukeliančiais virusais užsikrėtė net 47 procentai tiriamųjų. Iš tų, kurie retai patiria stresą, susirgo tik 27 procentai asmenų. Tai akivaizdžiai įrodo, kad stresas silpnina imuninę sistemą.[23] (Šie tyrimo rezultatai patvirtino tai, ką seniai esame pastebėję ar bent įtarę esant, tačiau dėl mokslinio tikslumo jie laikomi itin svarbiu atradimu.)

Panašiai nutikdavo ir sutuoktinių poroms, kurios kasdien bardavosi ir ginčydavosi: praėjus trims keturioms dienoms po ilgų barnių sutuoktiniai susirgdavo peršalimo ar viršutinių kvėpavimo takų infekcinėmis ligomis. Toks yra daugelio peršalimą sukeliančių virusų inkubacinis laikotarpis. Užsikrėtę šiais virusais tada, kai yra labai susijaudinę ar nuliūdę, žmonės yra neatsparūs ir suserga.[24]

Tą patį galima pasakyti ir apie pūslelinės virusą, sukeliantį tiek lūpų pūslelinę, tiek genitalijų išopėjimą. Patekęs į organizmą pūslelinės virusas kartkartėmis vis sukelia ligą. Pūslelinės viruso aktyvumą galima nustatyti pagal antikūnių kiekį kraujyje. Šiuo būdu buvo nustatyta, kad pūslelinės virusas suaktyvėja egzaminus laikančių studentų, neseniai išsiskyrusių moterų ir Alzheimerio liga sergančius šeimos narius prižiūrinčių žmonių organizme. [25]

Nerimas ne tik silpnina imuninę sistemą, – tyrimai parodė, kad jis kenkia ir širdies bei kraujagyslių sistemai. Pavojų susirgti širdies ligomis vyrams kelia dažnai jaučiamas priešiškumas ir pasikartojantys pykčio proveržiai, o moterims toks pavojus gresia dėl nerimo ir baimės. Stenfordo universiteto Medicinos mokyklos tyrime dalyvavo daugiau kaip tūkstantis vyrų ir moterų, kuriuos buvo ištikęs širdies priepuolis. Tos moterys, kurios vėliau patyrė antrąjį širdies priepuolį, jautė didelę baimę ir nerimą. Daugeliu atvejų baimė pasireikšdavo paralyžiuojančiomis fobijomis: po pirmojo širdies priepuolio pacientės baiminosi vairuoti, metė darbą, vengė rodytis viešai.[26]

Paslėptos fizinės psichinio streso ir nerimo pasekmės, atsiradusios dėl įtempto darbo ar gyvenimo būdo (pavyzdžiui, dirbančioms vienišoms motinoms), tiksliai nustatomos atlikus kruopščius anatomi-

nius tyrimus. Pavyzdžiui, Pitsburgo universiteto psichologas Stefenas Manukas (Stephen Manuck) į laboratoriją pasikvietė trisdešimt savanorių, kuriems teko įveikti dirbtinai sukurtus stresą sukeliančius išmėginimus. Jų metu Manukas tikrino savanorių kraują – trombocitų išskiriamą adenozintrifosfatą, arba ATF, skatinantį kraujagyslių pakitimus, galinčius tapti širdies priepuolio ar insulto priežastimi. Tyrimo dalyviams išgyvenant stresą gerokai padidėjo ATF kiekis kraujyje, širdies plakimo dažnis ir kraujospūdis.

Didžiausią pavojų sveikatai kelia atsakingas ir įtemptas, daug psichinių jėgų reikalaujantis darbas (pavyzdžiui, kelyje nuolat patiriamos keblios situacijos autobusų vairuotojams skatina hipertenziją). Ištyrus 569 gaubtinės ir tiesiosios žarnos vėžiu sergančius pacientus paaiškėjo, kad dešimt metų įtemptai dirbusiems asmenims susirgti vėžiu gresia penkis su puse kartų didesnis pavojus nei tiems, kurie dirbo ramų darbą.[27]

Jaučiama įtampa ir stiprus susijaudinimas labai kenkia sveikatai – sukelia įvairias lėtines ligas: širdies ir kraujagyslių, diabetą, artritą, astmą, skrandžio ir žarnyno funkcijų sutrikimus, lėtinį skausmą ir daugelį kitų. Siekiant jų išvengti, rekomenduojami įvairūs atsipalaidavimo pratimai, padedantys nuslopinti stresą ir neigiamas emocijas. Išmokęs atsipalaiduoti ir suvaldyti jausmus, žmogus galės bent šiek tiek atsikvėpti.

Depresija griauna sveikatą

Pacientei buvo diagnozuota krūties vėžio metastazės – atsinaujino prieš keletą metų pašalintas auglys. Gydytojas nebesiūlė gydytis. Chemoterapija moters gyvenimą galėjo pailginti geriausiu atveju tik keliais mėnesiais. Žinoma, ji jautėsi prislėgta. Lankydamasi pas onkologą, ji kaskart puldavo į ašaras, o gydytojas tučtuojau jos paprašydavo išeiti iš kabineto.

Ar galėjo pacientės sveikatai pakenkti tai, kad gydytojas ne tik nesugebėjo padėti jai susidoroti su nuolatiniu liūdesiu, bet liko visiškai abejingas jos nelaimei? Žinoma, sielvartas aptemdė paskutinius

moters gyvenimo mėnesius, tačiau pagrįstų medicininių įrodymų, kad liūdesys gali paskatinti vėžio vystymąsi, dar stinga.[29] Kai liga pasiekia tokią stadiją, vargu ar teigiamos emocijos gali ją sustabdyti. Vis dėlto, kaip rodo atlikti tyrimai, depresija neigiamai veikia sergančiųjų sveikatą, ypač pradinėje ligos stadijoje. Daugėja įrodymų, kad rimta liga sergantys ir į depresijos liūną įklimpę pacientai išgyja greičiau, kai yra gydomi ir nuo depresijos.

Diagnozuoti depresiją nelengva, nes tokie simptomai kaip apetito praradimas, mieguistumas būdingi ir kitoms ligoms. Dažniausiai klysta mažai psichikos ligų diagnozavimo patirties turintys gydytojai. Negydoma depresija gali gerokai apsunkinti ligonio padėtį, net padidinti mirties riziką.

Trylika iš šimto pacientų, kuriems buvo persodinti kaulų čiulpai, sirgo depresija. Dvylika iš jų mirė nepraėjus nė vieneriems metams po operacijos. Tuo tarpu trisdešimt keturi iš likusių aštuoniasdešimt septynių pacientų praėjus dvejiems metams dar buvo gyvi.[30] Dauguma lėtiniu inkstų nepakankamumu sergančių pacientų, kuriems buvo atliekama dializė ir kuriems buvo diagnozuota sunki depresija, mirė per keletą metų. Depresija labiau nei kuris fizinis ligos simptomas pranašavo mirtį.[31] Šiuo atveju emocijas ir sveikatos būklę siejo ne biologiniai, o požiūrio dalykai: prislėgtieji pacientai nesilaikė nustatyto medicininio režimo, pavyzdžiui, dietos, ir tai sukėlė dar didesnį pavojų jų sveikatai.

Depresija paaštrina ir širdies ligas. Ištyrus 2 834 vidutinio amžiaus vyrus ir moteris, kurie buvo stebimi dvylika metų, paaiškėjo, kad daug didesnis pavojus mirti nuo širdies ligų gresia tiems, kurie yra nuolat nusiminę.[32] Iš tų, kuriuos kamavo sunki depresija (jie sudarė apie 3 proc. sergančiųjų), mirė net keturis kartus daugiau asmenų nei iš tų, kurie depresija nesirgo.

Depresija itin pavojinga širdies priepuolį patyrusių pacientų sveikatai. Monrealio ligoninėje atliktas vieną širdies priepuolį patyrusių pacientų tyrimas parodė, kad prislėgtųjų pacientų sveikata gerokai pablogėjo nepraėjus nė pusei metų po to, kai jie buvo išrašyti iš ligoninės. Aštuntadalis minėtųjų pacientų sirgo sunkia depresija, – iš jų

mirė penkis kartus daugiau asmenų nei iš depresija nesergančių pacientų. Depresijos poveikį galima prilyginti tokiems širdies infarktą sukeliantiems veiksniams kaip kairiojo skilvelio funkcijų sutrikimas ar jau patirti širdies priepuoliai. Depresija padidina tikimybę vėl patirti širdies priepuolį, nes veikia širdies ritmo kintamumą ir skatina aritmiją.

Nustatyta, kad depresija trukdo gyti ir šlaunikaulio lūžiui. Keliems tūkstančiams į ligoninę atvykusių senyvo amžiaus moterų, kurioms buvo lūžęs šlaunikaulis, pirmiausia atliktas psichiatrinis patikrinimas. Pacientės, kurioms buvo nustatyta depresija, ligoninėje gulėjo vidutiniškai aštuoniomis dienomis ilgiau negu tos, kurios nesijautė prislėgtos, nors buvo taip pat rimtai susižeidusios. Tik trečdalis prislėgtųjų pacienčių vėl pradėjo vaikščioti. Moterys, kurios kartu buvo gydomos ir nuo depresijos, vaikščioti pradėjo greičiau ir mažiau kartų vėliau kreipėsi į ligoninę.

Panašių rezultatų sulaukta ištyrus į gydytojus pagalbos besikreipiančius itin sunkios sveikatos būklės pacientus (dažniausiai sergančius keliomis ligomis, pavyzdžiui, širdies liga ir diabetu). Vienas iš šešių tokių ligonių sirgo ir depresija. Šiems nuo depresijos gydomiems pacientams blogos savijautos dienų per metus sumažėjo nuo septyniasdešimt devynių iki penkiasdešimt vienos; lengvesnės depresijos kamuojamiems pacientams tų dienų skaičius sumažėjo nuo šešiasdešimt dviejų iki aštuoniolikos.[34]

LIGĄ PALENGVINS TEIGIAMI JAUSMAI

Taigi gana įtikinamai įrodyta, kad pyktis, nerimas ir depresija turi neigiamos įtakos sveikatai. Ilgalaikis pyktis ir nerimas mažina organizmo atsparumą daugeliui ligų, o depresija trukdo sveikti ir didina mirties riziką. Ypač šios emocijos pavojingos sunkiai sergantiems ir silpniems pacientams.

Nuolatinis nerimas silpnina sveikatą, o priešinga emocinė būsena

gali padėti ją stiprinti. Žinoma, nereikia manyti, kad teigiamos emocijos gydo, kad vien juokas ir palaiminga būsena gali išgydyti ir pavojingiausią ligą. Teigiamų emocijų poveikis nėra labai didelis, tačiau remiantis tyrimais, kuriuose dalyvavo daugybė žmonių, galima teigti, kad teigiami jausmai padeda sveikti.

Pesimizmo žala ir optimizmo pranašumai

Sveikatai kenkia ne tik depresija, bet ir pesimizmas, o optimizmas veikia palankiai. Siekiant įvertinti pesimizmo ir optimizmo reikšmę, buvo ištirti 122 vyrai, patyrę vieną širdies priepuolį. Per aštuonerius metus dvidešimt vienas iš dvidešimt penkių pesimistų mirė. Iš dvidešimt penkių optimistų per tą laiką mirė tik šeši. Vėliau mokslininkai įrodė, kad optimistai ilgiau gyveno dėl teigiamo požiūrio. Optimizmas padėjo įveikti tokius fiziologinius rizikos veiksnius kaip priepuolio metu širdžiai padaryta žala, arterijų užsikimšimas, per didelis cholesterolio kiekis kraujyje, padidėjęs kraujospūdis. Kito tyrimo metu paaiškėjo, kad optimistiškai nusiteikę pacientai, kuriems buvo atlikta arterijų šuntavimo operacija, daug greičiau sveiko, jiems teko patirti mažiau pooperacinių komplikacijų negu pesimistiškai nusiteikusiems pacientams.[35]

Gydomosios galios turi ir viltis – artima optimizmo giminaitė. Vilties neprarandantys žmonės daug sėkmingiau susidoroja su rūpesčiais ir sveikatos problemomis. Atliktas tyrimas parodė, kad dėl stuburo pažeidimo paralyžiuoti ir vilties išgyti nepraradę pacientai judėti pradėjo greičiau nei tie paralyžiuotieji, kurie viltį buvo praradę. Dėl stuburo pažeidimo paralyžiuotiems asmenims itin svarbu puoselėti viltį. Avariją patyrusio ir paralyžiuoto dvidešimtmečio emocinė būsena nulemia jo pastangas atgauti fizines jėgas, pasveikti ir vėl įsilieti į visuomenės gyvenimą.[36]

Į klausimą, kodėl optimistinis ar pesimistinis požiūris turi įtakos sveikatai, galima atsakyti keleriopai. Remiantis viena iš galimų teorijų, pesimizmas skatina depresiją, o ši silpnina imuninės sistemos atsparumą augliams ir infekcijoms. Kol kas ši teorija dar nėra įrodyta. Be to, kaip galima spėti, pesimistai savo sveikatai skiria daug mažiau dė-

mesio nei optimistai – keli tyrimai parodė, kad pesimistai rūko ir geria daugiau, o sportuoja mažiau. Pesimistai apskritai daug mažiau rūpinasi savo sveikatos įpročiais. Galbūt ateis diena, kai bus įrodyta, kad vilties fiziologija padeda organizmui kovoti su ligomis.

Draugų parama: gydomasis tarpusavio santykių poveikis

Sveikatai pavojingų emocijų sąraše rasime ir užsisklendimą savyje, o sveikatai palankių emocijų sąrašą papildo glaudūs emociniai tarpusavio santykiai. Tyrimai, kurie buvo atliekami daugiau kaip du dešimtmečius ir kuriuose dalyvavo daugiau kaip trisdešimt septyni tūkstančiai žmonių, parodė, kad socialinė izoliacija, kai žmogus neturi kam atskleisti savo jausmų, neturi su kuo artimai bendrauti, padvigubina ligos ar net mirties riziką.[37] 1987 metais leidinyje *Science* buvo rašoma, kad žmogaus izoliacija, „kaip ir rūkymas, aukštas kraujospūdis, didelis cholesterolio kiekis kraujyje, nutukimas ir judėjimo trūkumas, greitina mirtį". Rūkymas didina mirties riziką 1,6 karto, o socialinė izoliacija – net du kartus. Taigi galima teigti, kad socialinė izoliacija kelia sveikatai didesnį pavojų nei rūkymas.[39]

Nuo izoliacijos labiau kenčia vyrai. Nustatyta, kad vienišų vyrų mirties tikimybė yra du tris kartus didesnė nei vyrų, turinčių artimų žmonių. Tuo tarpu vienišų moterų mirties tikimybė didesnė tik pusantro karto nei moterų, kurios turi su kuo artimai pabendrauti. Taip veikiausiai yra todėl, kad moterų santykiai dažniausiai būna emociškai artimesni nei vyrų. Tad bendravimas su keliais artimais žmonėmis moterims padeda labiau nei vyrams.

Vienatvė dar nėra izoliacija. Daugelis žmonių, kurie gyvena vieni ir turi tik keletą draugų, jaučiasi laimingi ir yra sveiki. Daug didesnį pavojų kelia subjektyvus jausmas, kad esi vienišas ir neturi artimo žmogaus, į kurį prireikus galėtum kreiptis pagalbos. Deja, žmonės vis daugiau laiko praleidžia prie televizoriaus ir vis rečiau lankosi įvairiuose klubuose, bendrijose. Todėl vis svarbesnės tampa įvairios pagalbos grupės (pavyzdžiui, anoniminių alkoholikų).

Neigiamą izoliacijos poveikį ir gydomąją artimų ryšių galią atskleidžia tyrimas, kuriame dalyvavo šimtas asmenų, patyrusių kaulų čiulpų persodinimo operaciją.[39] Penkiasdešimt keturi procentai pacientų, kurie jautė tvirtą emocinę savo sutuoktinio, šeimos narių ar draugų paramą, po dvejų metų pasveiko, tuo tarpu iš pacientų, kurie tokios paramos beveik nesulaukė, pasveiko tik dvidešimt procentų. Panašūs rezultatai gauti ištyrus širdies priepuolį patyrusius vyresnio amžiaus žmones. Tarp ligonių, išgyvenusių po priepuolio daugiau kaip metus, dvigubai daugiau buvo tų, kurie sulaukė iš artimųjų emocinės paramos.[40]

Svarių įrodymų apie emocinių ryšių gydomąją galią galima rasti 1993 metais išleistame švedų psichologų tyrime.[41] Visiems Švedijos Geteborgo miesto vyrams, gimusiems 1933 metais, buvo atliktas nemokamas medicininis patikrinimas. Po septynerių metų su jais vėl buvo susisiekta. Iš 752 vyrų, tąkart atėjusių į medicininę apžiūrą, keturiasdešimt vienas buvo jau miręs.

Vyrų, kurie išgyveno stiprų emocinį stresą, mirtingumas buvo tris kartus didesnis nei tų, kurie gyveno ramiai. Nerimo ir nepasitenkinimo priežastys buvo rimti finansiniai sunkumai, nesaugumo jausmas darbe, atleidimas iš darbo, dalyvavimas teismo procese, skyrybos ir pan. Per vienerius metus (prieš medicininę apžiūrą) patirti keli ar daugiau nemalonūs įvykiai per būsimus septynerius metus turėjo didesnės įtakos vyrų mirtingumui nei tokie fiziologiniai veiksniai kaip aukštas kraujospūdis, didelė trigliceridų koncentracija kraujyje ar didelis cholesterolio kiekis serume.

Tačiau vyrų, kuriuos tvirti ryšiai siejo su artimais žmonėmis – žmona ar draugais, patirti stresai neturėjo įtakos jų mirtingumui. Nuo gyvenimo negandų ir neigiamų išgyvenimų pasekmių juos saugojo žmonės, į kuriuos jie galėjo atsiremti sunkią minutę, iš kurių sulaukė paguodos, pagalbos ir patarimų.

Stresą švelnina artimi žmonių tarpusavio santykiai – tiek kokybės, tiek kiekybės prasme. Tuo tarpu konfliktiniai santykiai pridaro daug žalos. Pavyzdžiui, vedybiniai ginčai neigiamai veikia imuninę sistemą.[42] Viename koledže atlikus tyrimą paaiškėjo, kad kuo labiau bendrabučio kambario draugai vienas kito nemėgo, tuo dažniau per-

šaldavo, sirgo gripu ir lankėsi pas gydytojus. Šio tyrimo autorius Ohajo valstijos universiteto psichologas Džonas Kačiopas teigia: „Mūsų sveikatai didžiausią reikšmę turi mums patys svarbiausi žmonės ir tie asmenys, su kuriais kasdien matomės. Kuo santykiai su tais žmonėmis mums svarbesni, tuo didesnę įtaką jie daro mūsų sveikatai".[43]

Gydomoji emocinės paramos galia

Robinas Hudas pataria savo jaunajam bendrininkui: „Papasakok apie savo bėdas, nesivaržyk. Žodžiai palengvina skausmo pripildytą širdį. Tai lyg blogo kraujo nuleidimas". Ši liaudies išmintis turi tiesos. Išsikalbėjimas – puikus vaistas. Robino Hudo patarimą moksliškai pagrindė Pietų metodistų universiteto psichologas Džeimsas Penebeikeris (James Pennebaker). Jis atliko nemažai eksperimentų ir įrodė, kad nerimą keliančių minčių išsakymas turi gydomosios galios.[44] Mokslininkas taikė visiškai paprastą metodą: kasdien penkias dienas iš eilės eksperimento dalyviai turėjo per penkiolika dvidešimt minučių parašyti apie „gyvenime daugiausiai skausmo sukėlusį įvykį" arba apie juos slegiantį rūpestį. To, ką žmonės parašydavo, galėjo niekam nerodyti.

Tokių „išpažinčių" veiksmingumas buvo stulbinantis: sustiprėjo eksperimento dalyvių imuninė sistema, pagerėjo net jų kepenų veikla (fermentų funkcionavimas), pusmetį jie gerokai rečiau lankėsi pas gydytoją, mažiau praleido darbo dienų. Be to, paaiškėjo, kad imuninė sistema labiausiai sustiprėjo tiems žmonėms, kurių „išpažintys" buvo skaudžiausios. Taigi buvo atrastas „sveikiausias" būdas atsikratyti nerimą keliančių jausmų: pirmiausia žmonės išreiškė kokių nors įvykių sukeltus slegiančius jausmus – liūdesį, nerimą, pyktį, o po kelių dienų jau mėgino suprasti patirtų išgyvenimų ir kančių prasmę.

Šis būdas labai primena psichoterapijos metodus. Penebeikerio atradimai patvirtina rezultatus tyrimų, atskleidusių, kad fizinius negalavimus besigydantys pacientai greičiau pasveiksta tada, kai lanko psichoterapijos seansus.[45]

Akivaizdžiausiai emocinės paramos gydomąją galią atskleidė Stenfordo universiteto Medicinos mokykloje atliktas tyrimas. Po operacinio gydymo kai kurioms moterims, sirgusioms krūties vėžiu, liga atsi-

naujino ir išplito po visą kūną. Klinikiniai simptomai rodė, kad joms liko nedaug gyventi. Tyrimo rezultatai nustebino tiek jo vadovą daktarą Deividą Špygelį (David Spiegel), tiek medikus. Krūties vėžiu sergančios moterys, kiekvieną savaitę susitikdavusios pabendrauti, išgyveno dvigubai ilgiau nei tos moterys, kurios su liga kovojo vienos.[46]

Visos moterys buvo vienodai prižiūrimos ir gydomos. Kai kurios iš jų lankė grupes, kuriose galėjo savo bėdas pasipasakoti kitoms moterims, suprantančioms jų kančią, baimę, sielvartą ir pyktį. Bendravimas grupėse suteikė joms vienintelę galimybę atvirai išsakyti savo jausmus, nes artimieji paprastai vengia kalbėti apie ligą ir neišvengiamai artėjančią mirtį. Minėtąsias grupes lankiusios moterys po operacijos išgyveno vidutiniškai trisdešimt septynis mėnesius, o nesilankiusios mirė vidutiniškai po devyniolikos mėnesių. Tokia liga sergantiems pacientams jokie vaistai ir joks gydymas negalėtų tiek pailginti gyvenimo. Kaip teigia Slouno ir Keteringo Memorialinės ligoninės Niujorke vėžio gydymo centro vyriausiasis psichiatras onkologas daktaras Džimis Holandas, „tokias grupes turėtų lankyti visi vėžiu sergantys ligoniai". Iš tiesų, jei būtų išrasti gyvenimą ilginantys vaistai, farmacijos įmonės tučtuojau imtų varžytis dėl teisės juos gaminti.

KAIP MEDICININEI PRIEŽIŪRAI SUTEIKTI EMOCINIO INTELEKTO

Tąkart, kai gydytojas mano šlapime pastebėjo kraujo, man suleido dažančių radioaktyviųjų medžiagų. Gulėjau ant apžiūros stalo, o rentgeno aparatu buvo stebima, kaip dažai pasiskirstė inkstuose ir šlapimo pūslėje. Į ligoninę tada atėjau ne vienas: keletui dienų pas mane paviešėti atvykęs artimas draugas, beje, pats gydytojas, pasisiūlė mane palydėti. Jis laukė manęs palatoje, o rentgeno aparatas sukosi, dūzgė, spragsėjo, vėl sukosi, dūzgė, spragsėjo.

Tyrimas užtruko pustrečios valandos. Į palatą užsukęs inkstų ligų specialistas trumpai prisistatė ir nuėjo ryškinti rentgeno nuotraukų. Daugiau jis nebepasirodė, ir apie tyrimo rezultatus niekas nieko nepranešė.

Išėję iš palatos, mudu su draugu prasilenkėme su nefrologu. Tąkart buvau toks sutrikęs, kad nesusipratau jo paklausti to, kas visą rytą nedavė man ramybės. Tai padarė mano bičiulis:

– Daktare, mano draugo tėvas mirė nuo šlapimo pūslės vėžio. Jis norėtų žinoti, ką parodė rentgeno nuotraukos.

– Jokių ligos požymių, – trumpai atsakė nefrologas ir nuskubėjo pas kitą pacientą.

Tūkstančius kartų per dieną įvairiose ligoninėse ir klinikose kartojasi ta pati situacija: suglumę žmonės nesugeba paklausti vienintelio jiems rūpimo dalyko. Apklausus prie gydytojų kabinetų durų laukiančius pacientus pasirodė, kad kiekvienas iš jų ketino gydytojui pateikti vidutiniškai po tris klausimus, tačiau jiems buvo atsakyta vidutiniškai tik į pusantro klausimo.[47] Šis tyrimas atskleidė, kad šiandieninė medicina nepatenkina pacientų emocinių poreikių. Neatsakyti klausimai kelia baimę, perdėtą nerimą, abejonių. Todėl nežinioje likę pacientai dažnai vengia vartoti gydytojo paskirtus vaistus, kitas gydymo priemones, nes gerai nesupranta jų reikšmės.

Yra daugybė būdų, kaip medicininę sveikatos priežiūrą papildyti emocine puse. Pirmiausia pacientams reikėtų suteikti daugiau informacijos apie juos kankinančią ligą. Jau dabar yra tarnybų, siūlančių modernią kompiuterinę paieškos sistemą, kuri padeda pacientams susirasti reikiamos medicininės literatūros ir tapti lygiaverčiais gydytojų partneriais.[48] Kita vertus, yra programų, padedančių pacientams išmokti per keletą minučių paklausti savo gydytojų tų trijų klausimų ir gauti į juos atsakymus.[49]

Operacijos ir skausmingi tyrimai pacientams kelia nerimą, todėl būtent tada kuo daugiau dėmesio reikia skirti jų emocinei būsenai. Kai kuriose ligoninėse pacientai prieš operaciją instruktuojami, kaip numalšinti baimę ir susidoroti su iškilusiais nepatogumais. Pavyzdžiui, pacientai yra mokomi atsipalaidavimo būdų, jiems prieš operaciją atsakoma į kilusius klausimus, pasakojama, kas jų laukia gijimo metu. To rezultatas: pacientai atsigauna po operacijos keliomis dienomis anksčiau.[50]

Ligoninėje pacientai dažnai jaučiasi labai vieniši ir bejėgiai. Todėl kai kuriose ligoninėse buvo įsteigtos palatos, kuriose kartu su pa-

cientais gali gyventi ir jų šeimos nariai (gaminti maistą, jais rūpintis), kad ligoniai jaustųsi lyg namie. Kad ir kaip būtų keista, šie pažangūs elementai trečiojo pasaulio šalyse yra tapę kasdienybe.[51]

Išmokę atsipalaiduoti, pacientai lengviau įveikia ligos keliamą nerimą ir kitas emocijas, kurios gali dar labiau paaštrinti ligą. Džono Kabato-Zino streso mažinimo klinika Masačusetso universiteto Medicinos centre savo pacientams siūlo dešimties savaičių dėmesio ugdymo ir jogos kursus. Pacientai mokomi pastebėti emociniu požiūriu reikšmingus dalykus ir kasdien atlikti atsipalaidavimo pratimus. Ligoninėse yra įdiegta įranga pacientams savo palatose per televiziją stebėti tokio pobūdžio pamokėles – prie lovų prikaustytiems ligoniams jos yra daug naudingesnė emocinė „dieta" negu įprastinės muilo operos.

Atsipalaidavimu ir joga pagrįsta nauja daktaro Dino Ornišo (Dean Ornish) programa skiriama širdies ligomis sergantiems pacientams.[53] Šios programos dalyviams grėsė vainikinių arterijų šuntavimo operacija. Po vienerių programos metų, kai ligoniams buvo draudžiama valgyti riebų maistą, jų arterijas užkemšančios plokštelės ėmė tirpti. Pasak Ornišo, mokymas atsipalaiduoti yra viena svarbiausių programos dalių. Ši programa, kaip ir Kabato-Zino streso mažinimo klinikos kursai, pagrįsta reakcija, kurią daktaras Herbertas Bensonas vadina „atsipalaidavimo atsaku": tai psichologinė reakcija, priešinga daugybę sveikatos rūpesčių sukeliančiai stresinei būsenai.

Pacientams gali padėti ir gydytojai bei slaugytojos, gebantys ligonį išklausyti ir suprantamai atsakyti į jo klausimus. Todėl reikia skatinti požiūrį, kad gydant daug lemia gydytojo ir paciento santykiai. Šį požiūrį būtų lengviau diegti, jei medicinos mokslas remtųsi ir emocinio intelekto, ypač savimonės, meno suprasti ir išklausyti kitą žmogų pagrindais.[54]

HUMANIŠKOSIOS MEDICINOS LINK

Aukščiau aprašyti žingsniai yra tik humaniškojo gydymo pradžia. Medicina, norėdama išplėsti savo akiratį ir nepamiršti emocijų įtakos sveikatai, turėtų atsižvelgti į dvi svarbias mokslinių atradimų išvadas:

1. Išmokius žmones valdyti juos slegiančius jausmus – pyktį, nerimą, depresiją, pesimizmą ir vienišumą – galima apsaugoti juos nuo ligų. Tyrimų rezultatai rodo, kad minėtųjų emocijų, ypač jeigu jos tampa nuolatinės, žalą galima prilyginti rūkymo žalai, todėl jų atsikračiusio žmogaus sveikata pagerėtų taip, kaip pagerėtų užkietėjusių rūkorių sveikata, jeigu jie mestų rūkyti. Vienas iš būdų saugoti visuomenės sveikatą – skiepyti vaikams pagrindinius emocinio intelekto įgūdžius, kad šie taptų įpročiais. Kitas sveikatos saugojimo būdas – mokyti valdyti emocijas pensinio amžiaus žmones. Juk būtent nuo emocinio nusiteikimo priklauso, ar vyresnio amžiaus žmogus pasiduos ligoms, ar su jomis kovos. Trečioji žmonių grupė, kuriai reikėtų padėti, yra vadinamoji „rizikos grupė". Tai skurdžiai gyvenantys žmonės, vienišos motinos, kriminaliniais nusikaltimais garsėjančių rajonų gyventojai ir kiti asmenys, kasdien susiduriantys su stresinėmis situacijomis. Jų sveikata kur kas pagerėtų, jei jie išmoktų susidoroti su neigiamomis patiriamų stresų pasekmėmis.

2. Pacientai sveiktų greičiau, jei tenkinant jų medicininius poreikius būtų tenkinami psichologiniai poreikiai. Žingsnis humaniškesnės medicinos link būtų žengtas ir tada, jeigu gydytojas ar slaugytoja sugebėtų užjausti ir paguosti susijaudinusį pacientą, tačiau ligonio labui galima padaryti ir daugiau. Deja, šiandien emocinei priežiūrai skiriamas menkas dėmesys, tai tarsi atskira, ne medicinai priklausanti sritis. Nors randasi vis daugiau įrodymų, kad emocinių poreikių tenkinimas padeda sveikti, o smegenų emociniai centrai yra susiję su imunine sistema, daugelis gydytojų klinikinę emocijų reikšmę vertina skeptiškai. Minėtuosius įrodymus jie laiko nereikšmingais, atsitiktiniais arba vadina išpūstais ir propagandiniais.

Nors vis daugiau pacientų suvokia humaniškosios medicinos veiksmingumą, jai gresia rimtas pavojus. Žinoma, esti nemažai savo darbui atsidavusių slaugytojų ir gydytojų, kurie sugeba būti pacientams atidūs ir jautrūs, tačiau medicinos kultura vis labiau paklūsta verslo santykių diktatui.

Kita vertus, pelninga gali būti ir humaniškoji medicina: gydant emocinius negalavimus galima sutaupyti, juk emocinė sveikata ap-

saugo nuo kūno ligų, jas atitolina arba padeda greičiau pasveikti. Niujorko Mt. Sinai Medicinos mokykloje atlikti tyrimai parodė, kad vyresnio amžiaus pacientai, kuriems buvo lūžęs šlaunikaulis ir kuriems buvo skirta ne tik ortopedinė, bet ir emocinė terapija, iš ligoninės išėjo vidutiniškai dviem dienomis anksčiau nei kiti. Iš šimtui ligonių skirtų lėšų buvo sutaupyta 97361 JAV dolerio.[55]

Atidžiai prižiūrimi pacientai lieka patenkinti tiek gydytojais, tiek gydymu. Besikurianti medicinos rinka dažnai suteikia pacientui galimybę pasirinkti vieną iš daugybės siūlomų sveikatos „gerinimo" variantų, todėl yra svarbu palikti pacientui gerą įspūdį, nes nemaloni patirtis gali priversti jį medikų pagalbos ieškoti kitoje medicinos įstaigoje.

Rimtai vertinti emocinę paciento savijautą reikalauja ir medicinos etika. Žurnalo *Journal of the American Medical Association* vedamajame straipsnyje rašoma, kad jei širdies priepuolį patyręs pacientas kenčia nuo depresijos, penkis kartus padidėja jo mirties rizika: „Kadangi akivaizdžiai įrodyta, kad tokie psichologiniai veiksniai kaip depresija ar socialinė izoliacija didina vainikinių arterijų ligomis sergančių pacientų mirties riziką, būtų neetiška jų negydyti".[56]

Emocijų ir sveikatos sąsajų tyrimų rezultatai rodo, kad medicininė priežiūra, kai kovojant su lėtinėmis ir rimtomis ligomis nesirūpinama emocine pacientų savijauta, yra netinkama. Atėjo metas medikams rimčiau paisyti emocijų ir sveikatos sąsajų. Tai, kas kol kas yra išimtis, galėtų ir turėtų tapti vyraujančia tendencija, nes humaniškoji medicina turi būti prieinama visiems. Galbūt tada ligoniai greičiau sveiktų. Kaip vienas pacientas parašė laiške savo chirurgui, atjauta – tai ne tik paprastas palaikymas už rankos, tai – puikus vaistas.

KETVIRTA DALIS

ATSIVERIANČIOS GALIMYBĖS

12

SVARBIAUSIA – ŠEIMA

Štai paprastas vienos šeimos konfliktas. Karlas ir Ana savo penkerių metų dukrą Leslę moko žaisti naujutėlaičiu kompiuteriniu žaidimu. Bet vos tik Leslė pradeda žaisti, tėvai per daug energingai stengiasi jai „padėti". Iš abiejų pusių sklinda prieštaringi nurodymai.

– Į dešinę, į dešinę! Stok. Stok! – ragina Ana, Leslės mama, jos balsas skamba vis atkakliau ir nerimastingiau, o Leslė, kramtydama lūpas ir neatitraukdama akių nuo ekrano, stengiasi laikytis nurodymų.

– Žiūrėk, ne ten suki... Suk į kairę! Į kairę! – šiurkščiai nurodinėja Karlas, mergaitės tėtis.

– Stok! Stok! – jį perrėkia įsikarščiavusi Ana.

Negalėdama įtikti nei tėčiui, nei mamai, Leslė patempia lūpą, ir akimirksniu jos akys pritvinksta ašarų.

Tėvai, visai nekreipdami dėmesio į dukters ašaras, pradeda ginčytis.

– Ji nerangiai judina vairalazdę! – susierzinusi sako Ana.

Net kai Leslės skruostais pradeda riedėti ašaros, nė vienas iš tėvų neparodo, kad tai pastebėjo ar kad jiems tai rūpėtų. Kai mergaitė ima šluostytis akis, tėtis piktai šūkteli:

– Gerai, dėk ranką ant vairalazdės ir pasiruošk šauti. Greičiau!

Antrina ir mama:

– Pasijudink nors truputį!

Tačiau Leslė tyliai kūkčioja ir jaučiasi labai vieniša.

Tokiais momentais vaikai labai daug išmoksta. Įskaudinta Leslė gali nuspręsti, kad nei jos tėvams, nei apskritai kam nors kitam nerūpi jos jausmai.[1] Kai panašūs momentai vaikystėje pasikartoja nesuskaičiuojamą daugybę kartų, jie perduoda kai kuriuos svarbiausius gyvenimo emocinius signalus – pamokas, kurios gali nulemti gyvenimo kelią. Šeima yra pirmoji mūsų emocinio gyvenimo mokykla: bendraudami su artimiausiais žmonėmis, mes mokomės suvokti savo pačių jausmus, į juos reaguoti, numatyti, kaip į juos gali reaguoti kiti, taip pat

suprasti ir išreikšti savo viltis ir baimes. Toks mokymasis vyksta ne tik tiesioginio tėvų bendravimo su vaikais metu, bet ir vaikams matant, kaip tėvai suvokia savo pačių bei vyro ir žmonos tarpusavio jausmus. Vieni tėvai yra talentingi, kiti – visiškai netikę emocijų mokytojai.

Šimtai tyrimų patvirtino, kad tėvų elgesys su vaikais – griežta drausmė ar supratimas, abejingumas ar šiluma ir pan. – labai giliai ir ilgam įsitvirtina vaiko emociniame gyvenime. Tačiau tik visai neseniai atsirado pagrįstų duomenų, kad emociškai protingi tėvai jau savaime yra didžiulė nauda vaikui. Tai, kaip pora susitvarko su jausmais, išryškėjančiais bendraujant, ir tai, kaip jie tiesiogiai elgiasi su vaiku, yra puikios pamokos vaikams, nes šie yra labai nuovokūs ir pastebi net subtiliausiai reiškiamus jausmus. Kerolės Huven (Carole Hooven) ir Džono Gotmano vadovaujami mokslininkai iš Vašingtono universiteto atliko porų santykių mikroanalizę, kurios metu stebėjo, kaip partneriai elgėsi su savo vaikais, ir nustatė, kad poros, kurios elgėsi emociškai protingiau, savo vaikams padėjo tinkamai susitvarkyti su emociniais pakilimais ir nusivylimais.[2]

Šeimos buvo stebimos nuo tada, kai vienam iš jų vaikų sukakdavo penkeri metai, kitą kartą – kai vaikui sueidavo devyneri. Tyrėjai stebėjo ne tik, kaip tėvai kalbasi tarpusavyje, bet ir kaip bendrauja su vaiku (pavyzdžiui, kaip mažąją Leslę stengėsi išmokyti žaisti naują kompiuterinį žaidimą – užsiėmimas, atrodo, visai nekaltas, bet gana nemažai galintis pasakyti apie tėvus ir dukterį siejančias emocijas).

Kai kurios mamos ir tėčiai, kaip Ana su Karlu, stengėsi dominuoti, netekdavo kantrybės dėl vaiko nerangumo, nusivylę ar kuo nors nepatenkinti kėlė balsą, savo vaiką netgi vadino kvailiu – žodžiu, buvo aukos tų pačių paniekos ir pasibjaurėjimo nuotaikų, kurios užnuodija vedybinį gyvenimą. Tačiau kiti tėvai buvo pakantūs vaiko klaidoms, neprimesdami savo valios padėdavo jam pačiam išsiaiškinti žaidimą. Stebėjimas, kaip žaidžiami kompiuteriniai žaidimai, puikiai atskleidė tėvų emocinį stilių.

Dažniausiai pasitaikė šie trys emociškai netinkamo vaikų auklėjimo stiliai.

• *Visiškas jausmų ignoravimas.* Tokie tėvai mano, kad vaiko emocinis susijaudinimas yra visai nereikšmingas ar tik nedidelį nerimą keliantis dalykas, ir tereikia palaukti, kad viskas praeitų. Jie nepasinaudoja puikia proga, kurią suteikia tokie emociškai pakilūs momentai, kad suartėtų su vaiku ar padėtų jam pasimokyti emociškai protingo elgesio.

• *Visiškas nesikišimas.* Tokie tėvai pastebi, kaip vaikas jaučiasi, tačiau susivaldo: kaip vaikas beįveiktų emocijų protrūkį, net jei, sakysim, pultų muštis, taip yra gerai. Kaip ir tie, kurie ignoruoja vaiko jausmus, šie tėvai retai įsikiša, bandydami parodyti vaikams, kad galima ir kitaip emociškai reaguoti. Jie stengiasi sušvelninti susierzinimą ir gali, pavyzdžiui, derėtis arba papirkti vaiką, kad tik jis neliūdėtų ar nepyktų.

• *Visiškas vaiko jausmų negerbimas, panieka.* Tokie tėvai paprastai kitus laiko blogesniais ir yra griežti tiek kritikuodami, tiek bausdami. Jie, pavyzdžiui, gali uždrausti vaikui išreikšti savo pyktį ar netgi bausti už bet kokį susierzinimo ženklą. Šie tėvai piktai šaukia ant vaiko, kuris tik stengiasi papasakoti savąją istorijos versiją: „Neatsikalbinėk man!"

Vis dėlto yra tėvų, kurie kiekvieną kartą vaikui nusiminus stengiasi elgtis lyg emociniai treneriai ar patarėjai. Jie rimtai priima vaiko jausmus ir stengiasi aiškiai suprasti, kas jį liūdina („Ar tu pyksti todėl, kad Tomas užgavo tavo jausmus?"), ir padėti rasti pozityvų būdą tiems jausmams sušvelninti („Užuot jį mušęs, kodėl negalėtum truputį vienas pažaisti, kad vėliau vėl galėtumėte žaisti kartu?").

Kad tėvai būtų gerai tam pasirengę, jie patys privalo turėti gana gerus emocinio intelekto pradmenis. Pavyzdžiui, viena pagrindinių emocinių pamokų vaikui yra jausmų suvokimas: jei tėvas, tarkim, neparodo liūdesio, jis niekaip negali vaikui padėti suprasti skirtumo tarp nusiminimo ką nors praradus, melancholijos pažiūrėjus liūdną filmą ir liūdesio, kai kas nors atsitinka žmogui, kurį vaikas myli. Be šių skirtumų, yra ir sudėtingesnių įžvalgų, tokių kaip tai, kad pyktį dažnai sukelia jausmų įžeidimas.

Gavę emocijų pamokas, vaikai būna pasirengę pasikeitimams – ir jiems jų reikia. Kaip matėme septintame skyriuje, empatijos pamokos prasideda dar kūdikystėje, kai tėvai atsiliepia į kūdikio jausmus. Nors kai kurie emociniai įgūdžiai vystosi daugelį metų padedant draugams, emociškai protingi tėvai savo vaikams gali pateikti nemažai emocinio intelekto pagrindų: išmokyti atpažinti, valdyti ir kontroliuoti savo jausmus, įsijausti į kito padėtį ir įveikti bendraujant kylančius nesklandumus.

Tokio auklėjimo įtaka vaikams yra labai didelė.[3] Vašingtono universiteto mokslininkai pastebėjo, kad emociškai protingų tėvų vaikai, palyginti su tų, kurie prastai suvokia savo jausmus, geriau sutaria su savo tėvais (ir tai visai suprantama), rodo jiems daugiau dėmesio, ir jų tarpusavio santykiuose yra mažiau įtampos. Be to, tokie vaikai geriau suvokia savo pačių emocijas, nusiminę lengviau nusiramina ir rečiau nuliūsta. Tokie vaikai ir biologiškai yra labiau atsipalaidavę, streso hormonų ir kitų fiziologinių emocinio susijaudinimo rodiklių lygis yra žemesnis (kaip matėme 11 skyriuje, toks modelis gali turėti įtakos geresnei fizinei sveikatai ateityje). Kiti privalumai yra socialiniai: tokie vaikai būna populiaresni tarp savo bendraamžių, ir šie juos labiau mėgsta, o mokytojai pastebi, kad jie turi geresnių bendravimo įgūdžių. Ir tėvai, ir mokytojai mano, kad tokie vaikai turi mažiau elgesio problemų (nėra grubūs ar agresyvūs). Pagaliau yra ir kognityvinė nauda: šie vaikai lengviau susikaupia, taigi ir geriau mokosi. Tie penkiamečiai, kurių tėvai buvo gerai emociškai pasirengę, trečioje klasėje geriau mokėjo matematiką ir sklandžiau skaitė (visai neblogas paskatinimas mokytis emocinių įgūdžių, kad padėtume vaikams pasirengti tiek mokslams, tiek gyvenimui). Toks atpildas vaikams, kurių tėvai yra emociškai protingi, yra stebinantis, beveik neįtikėtinas, o privalumai pastebimi ne tik emocinio intelekto srityje.

PRADŽIA – ŠIRDYJE

Emociškai protingo auklėjimo įtaka jaučiama jau nuo lopšio. Žymus Harvardo pediatras daktaras T. Beris Breizeltonas (T. Berry Brazelton) sugalvojo labai paprastą būdą kūdikio požiūriui į pasau-

lį diagnozuoti. Aštuonių mėnesių mažyliui jis pasiūlo du kubelius, tada parodo jam, kaip reikėtų juos sudėti. Kūdikis, kuris pasitiki savo gebėjimais, pasak Breizeltono, paims vieną kubelį, prikiš jį prie burnos, patrins į plaukus, numes nuo stalo ir žiūrės, ar tu jam jį paduosi. Kai paduodi, jis pagaliau padaro taip, kaip prašei – sudeda abu kubelius. Tada pažvelgia į tave švytinčiomis akimis, kurios sako: „Argi aš ne puikus!"[4]

Gyvenime suaugusieji neretai padrąsina tokius kaip šis kūdikius, todėl jie, tikėtina, įveiks sunkumus, kuriuos jiems pateiks gyvenimas. Kūdikiai iš niūrių, chaotiškų ar apleistų namų atlieka tą pačią nesudėtingą užduotį taip, tarsi jau žinotų, kad jiems nepasiseks. Priežastis ne ta, kad šie kūdikiai nesudeda kubelių kartu: jie supranta instrukcijas ir susigaudo, ką reikia daryti. Tačiau net jei jiems tai pavyksta, kaip teigia Breizeltonas, jie žvelgia į tave lyg būtų prasikaltę ar susigėdę, lyg sakytų: „Aš esu niekam tikęs. Tik pažiūrėk, man nepavyko". Tokie vaikai greičiausiai gyvens su pralaimėjusiojo nuostata, nesitikės iš mokytojų paskatinimo ar susidomėjimo, nejaus džiaugsmo mokykloje ir galbūt galiausiai bus iš jos išmesti.

Skirtumas tarp šių dviejų požiūrių – pasitikinčių bei optimistiškų vaikų ir tų, kurie netiki sėkme – pradeda formuotis jau pirmaisiais gyvenimo metais. Pasak Breizeltono, tėvams „būtina suprasti, kaip savo veiksmais gali sukelti pasitikėjimą, smalsumą, malonumą mokytis ir padėti suvokti ribas" – tai, kas vaikams padeda pasiekti sėkmę gyvenime. Tai patvirtina vis daugiau įrodymų, kad sėkmė mokykloje stebėtinai priklauso nuo emocinių gebėjimų, susiformavusių dar prieš pradedant vaikui eiti į mokyklą. Pavyzdžiui, kaip matėme šeštame skyriuje, jau keturmečių gebėjimas valdyti savo impulsą griebti zefyrą reiškė, kad po keturiolikos metų per egzaminus jie surinks 210 balų daugiau nei kiti.

Emocinį intelektą galima pradėti formuoti jau ankstyvojoje vaikystėje, ir lavinti per visus mokslo metus. Ankstyvaisiais metais atsiradę emociniai gebėjimai yra visų vėliau įgyjamų gebėjimų pagrindas. Be to, kaip rašyta šeštame skyriuje, šie gebėjimai yra svarbūs bet kokiam mokymuisi. Nacionalinio klinikinių kūdikių programų centro (JAV)

pranešime pabrėžiama, kad sėkmę mokykloje lemia ne tiek vaiko žinios ar ankstyvi skaitymo įgūdžiai, kiek emociniai ir socialiniai įgūdžiai: pasitikėjimas savimi, domėjimasis aplinka, žinojimas, kokio elgesio iš tavęs laukia kiti ir kaip susivaldyti, kai nori pasielgti netinkamai, gebėjimas laukti, laikytis nurodymų, kreiptis į mokytojus pagalbos, išreikšti savo poreikius ir sutarti su kitais vaikais.[5]

Pranešime sakoma, kad beveik visiems mokiniams, kuriems nesisekė mokykloje, trūko vieno ar kelių emocinio intelekto elementų (nepaisant to, ar jie turėjo ir kognityvinių sunkumų, pavyzdžiui, mokymosi sutrikimų). Ši problema nėra tokia jau menka: kai kuriose valstijose beveik vienas penktadalis vaikų turi kartoti pirmos klasės kursą. Vėliau, metams bėgant, jie pradeda dar labiau atsilikti nuo savo bendraamžių, nes tampa vis piktesni, agresyvesni ir labiau prislėgti.

Vaiko pasirengimas mokyklai priklauso nuo pačių pagrindinių žinių – kaip mokytis. Pranešime išvardijami septyni svarbiausi šio lemiamo gebėjimo elementai, susiję su emociniu intelektu:[6]

1. *Pasitikėjimas.* Tai jausmas, kad gali kontroliuoti ir valdyti savo kūną, elgesį ir pasaulį; vaiko tikėjimas, kad jam greičiau pasiseks nei nepasiseks, kad ir ko besiimtų, ir kad suaugusieji jam padės.

2. *Smalsumas.* Džiaugsmas ką nors nauja sužinoti.

3. *Sąmoningumas.* Noras ir gebėjimas daryti įtaką bei atkakliai veikti.

4. *Savikontrolė.* Gebėjimas prisitaikyti ir kontroliuoti savo veiksmus; vidinės kontrolės jausmas.

5. *Ryšiai su kitais.* Gebėjimas užmegzti santykius su kitais ir jaustis, kad esi suprastas kitų bei pats supranti kitus.

6. *Gebėjimas bendrauti.* Noras ir gebėjimas žodžiais perteikti kitiems savo idėjas, jausmus ir požiūrį. Tai susiję su pasitikėjimu kitais bei malonumu bendrauti su bendraamžiais ir su suaugusiaisiais.

7. *Bendradarbiavimas.* Gebėjimas suderinti savo ir kitų asmenų veiklą.

Ar vaikas iš darželio į mokyklą ateina su šiais gebėjimais, ar ne, labai daug priklauso nuo to, ar jo tėvai ir ikimokyklinio ugdymo peda-

gogai pakankamai rūpinosi, kad jis būtų lavinamas pagal „pradžia – širdyje", emocinio „pradžia – galvoje" ekvivalento, programą.

EMOCINIŲ PAGRINDŲ ĮGIJIMAS

Įsivaizduokite, kad dviejų mėnesių kūdikis pabunda trečią valandą nakties ir pradeda verkti. Prie jo prieina motina, paima jį ant rankų, ir patenkintas kūdikis pusvalandį žinda gulėdamas su meile į jį žvelgiančios mamos glėbyje. Tai rodo, kad ji yra laiminga matydama jį net ir vidury nakties. Kūdikis, tikras dėl motinos meilės, patenkintas vėl užmiega.

O dabar įsivaizduokite kitą dviejų mėnesių kūdikį, kuris taip pat pabunda verkdamas labai anksti. Prie jo prieina įsitempusi ir susierzinusi motina, vos prieš valandą užmigusi po barnio su vyru. Vos tik motina grubiai paima jį ant rankų, sakydama: „Tik nerėk – man to jau per daug! Nagi, raminkis!", kūdikis įsitempia. Kol jis žinda, motina suakmenėjusiu žvilgsniu žvelgia į priekį, ne žiūrėdama į jį, o apmąstydama barnį su jo tėvu ir vis labiau jaudindamasi. Kūdikis, jausdamas jos įtampą, muistosi, staiga supyksta ir nustoja žįsti. „Tai viskas, ko tu nori? – sako motina. – Tai ir nevalgyk." Taip pat šiurkščiai, kaip ir paėmė, ji padeda kūdikį atgal į lovelę ir išdidžiai išžingsniuoja iš kambario, palikusi verkiantį mažylį, kol šis pavargęs vėl užmiega.

Šios dvi Nacionalinio klinikinių kūdikių programų centro pranešime aprašytos scenos atspindi dvejopus santykius, kurie nuolat kartodamiesi vaikščioti bepradedančiam vaikui įteigs labai skirtingus jausmus apie jį patį ir jo santykius su artimiausiais žmonėmis.[7] Pirmasis kūdikis mokosi, kad žmonėmis galima pasitikėti, nes jie pastebės jo poreikius, kad galima tikėtis iš jų pagalbos ir kad jis gali ją gauti. Antrasis kūdikis supranta, kad iš tiesų niekam jis nerūpi, kad žmonėmis negalima pasitikėti ir visos jo pastangos būti paguostam bus bevertės. Žinoma, dauguma kūdikių bent jau pajunta abiejų šių bendravimo būdų skonį. Bet pagal tai, kaip tėvai dažniausiai bendrauja su kūdikiu, išmokstama pagrindinių emocinių pamokų, rodančių, kiek

vaikas yra saugus pasaulyje, kiek gali pasitikėti savo jėgomis ir kiek patikimi yra kiti. Pasak Eriko Eriksono (Erik Erikson), taip vaikas įgyja „pamatinį pasitikėjimą" arba „pamatinį nepasitikėjimą".

Toks emocijų mokymasis prasideda labai anksti gyvenime ir trunka visą vaikystę. Kiekvienas tėvų ir vaikų bendravimo momentas turi emocinę potekstę, ir metai iš metų jai kartojantis vaikams susiformuoja emocinis požiūris ir gebėjimai. Maža mergaitė, kuriai atsibodo sudėtinga dėlionė, prašo užsiėmusios mamos padėti. Ji gauna vienokį pamokymą, jei motina atsako aiškiai parodydama, kad jai malonu, kai prašoma jos pagalbos, ir visai kitą, jei ši atkerta: „Netrukdyk man. Aš dabar darau kai ką labai svarbaus". Kai tokie susikirtimai tarp vaiko ir tėvų tampa dažni, jie formuoja vaiko emocinius santykius ir požiūrį, o tai šviesesnėmis ar tamsesnėmis spalvomis nuspalvins jo veiksmus visose gyvenimo srityse.

Labiausiai rizikuoja tie vaikai, kurių tėvai yra visiškai netikę – nesubrendę, piktnaudžiauja narkotikais, prislėgti ar nuolat pikti, arba paprasčiausiai neturi gyvenimo tikslo ir gyvena labai chaotiškai. Tokie tėvai negali skirti pakankamai dėmesio, nekalbant jau apie vaiko emocinių poreikių tenkinimą. Tyrimai parodė, kad paprasčiausias nesirūpinimas gali būti žalingesnis nei atviras užgauliojimas.[8] Vaikų, su kuriais blogai elgiamasi, apklausa parodė, kad apleistiems jaunuoliams sekasi visų blogiausiai: jie buvo labai sunerimę, nedėmesingi ir abejingi, tai agresyvūs, tai užsisklendę. Net 65 proc. iš jų turėjo kartoti pirmos klasės kursą.

Per pirmuosius trejus ketverius gyvenimo metus vaiko smegenys pasiekia maždaug du trečdalius viso savo dydžio ir vystosi greičiau negu kada vėliau. Šiuo laikotarpiu svarbiausių dalykų mokomasi greičiau nei kada nors vėliau gyvenime, visų pirma – emocijų, o labai didelė įtampa gali pažeisti mokymąsi reguliuojančius smegenų centrus (ir taip pakenkti intelektui). Nors, kaip matysime, tai gali būti šiek tiek pataisyta gyvenimo patirties, ankstyvojo mokymosi įtaka yra labai svarbi. Viename pranešime apibendrinamos pagrindinės pirmųjų ketverių gyvenimo metų emocijų pamokos, kurių ilgalaikiai padariniai yra didžiuliai:

Vaikas, kuris negali sutelkti dėmesio, kuris yra įtarus, nepasitiki savimi, dažnai liūdnas ar piktas, linkęs niokoti, apimtas nerimo, turi bauginančių fantazijų ir apskritai jaučiasi labai nelaimingas, toks vaikas turi labai mažai galimybių priimti pasaulį kaip savą.[9]

KAIP UŽAUGAMA AGRESYVIU ŽMOGUMI

Apie visą gyvenimą pasireiškiančius emociškai neprotingo vaikų auklėjimo – ypač kai dėl to vaikai tampa agresyvūs – rezultatus daug galima sužinoti iš longitudinių tyrimų: 870 vaikų iš šiaurinės Niujorko valstijos dalies buvo stebimi nuo tada, kai jiems buvo aštuoneri, iki tol, kol sukako trisdešimt.[10] Karingiausi vaikai – tie, kurie greičiausiai pradėdavo muštis ir, kad ko nors pasiektų, nuolat naudojo jėgą, – dažniau buvo išmetami iš mokyklos ir iki trisdešimties metų jau buvo pasiekę smurtinių nusikaltimų rekordą. Be to, polinkį smurtauti jie dažnai perduodavo savo vaikams: pradinėje mokykloje jų vaikai buvo tokie patys tvarkos drumstėjai, kaip ir nusikalsti linkę jų tėvai.

Tai pamoka, kaip agresyvumas perduodamas iš kartos į kartą. Nepaisydami jokių įgimtų polinkių, triukšmadariai užaugę elgėsi taip, kad gyvenimas šeimoje virto agresijos mokykla. Vaikystėje šie vaikai buvo auklėjami negailestingai žiauriai, todėl patys tapę tėvais jie kartojo savo tėvų elgesį. Nesvarbu, tėvas ar motina vaikystėje buvo laikomi agresyviais. Mažos agresyvios mergaitės užaugusios tapdavo valdingomis ir griežtai baudžiančiomis motinomis, o agresyvūs berniukai – tokiais tėvais. Itin griežtai bausdami savo vaikus, jie šiaip jau visai nesidomėjo jų gyvenimu, didesnę laiko dalį juos ignoravo. Kartu tėvai savo vaikams rodė aiškų prievarta ir agresyvumu grindžiamo elgesio modelį, pagal kurį šie vaikai elgdavosi mokykloje bei žaidimų aikštelėje ir kuriuo sekė visą gyvenimą. Nebūtinai tėvai norėdavo pikto ar linkėdavo savo vaikams blogo, – greičiausiai tokį auklėjimo stilių jie perėmė iš savo tėvų.

Remiantis šiuo prievartos modeliu, vaikai buvo auklėjami pagal nuotaiką: jei jų tėvai būdavo blogos nuotaikos, juos bausdavo žiau-

riai, o jei geros, vaikai nesunkiai išsisukdavo nuo bausmių. Taigi bausmė priklausė ne nuo to, ką vaikas padarydavo, bet nuo to, kaip tuo metu jautėsi tėvai. Taip įdiegiamas menkavertiškumo bei bejėgiškumo jausmas ir suvokimas, kad grėsmė tyko visur ir gali užklupti bet kuriuo metu. Jei pažvelgsime į šeimos gyvenimą, kuris tai ir sukelia, visai nesunku suprasti, kodėl vaikai taip kovingai bei įžūliai nusiteikia prieš visą pasaulį ir kodėl tai išlieka. Liūdniausia, kad šios pamokos išmokstamos labai anksti, todėl negailestingi padariniai pasireiškia vaiko emociniame gyvenime.

ŠIURKŠTUMAS: EMPATIJOS STOKA

Linksmai dūkdamas vaikų darželyje, vos dvejų su puse metukų Martinas užkliudė mažą mergaitę, kuri staiga pravirko. Martinas palietė jos petį, tačiau kai kūkčiojanti mergaitė jį atstūmė, pliaukštelėjo jai per ranką.

Kadangi ašaros nepaliovė lietis, Martinas vis garsiau šaukė: „Nutilk! Nutilk!"

Kai berniukas dar kartą pabandė ją paglostyti, ši vėl pasipriešino. Dabar jau Martinas iššiepė dantis lyg urzgiantis šuo.

Po dar vieno mėginimo nuraminti kūkčiojančią mergaitę draugiškas paplekšnojimas per nugarą greitai virto stipriu mušimu. Nepaisydamas vargšės mergaitės riksmo, Martinas ją vis mušė ir mušė.

Ši nerimą kelianti scena patvirtina, kad prievarta – kai tėvai išlieja savo nuotaikas nuolat mušdami vaikus – iškreipia natūralų vaiko polinkį įsijausti į kitą.[11] Keista, beveik brutali Martino reakcija į draugės susikrimtimą yra tipiška tokiems vaikams, kurie nuo pat kūdikystės yra mušami ar patiria kitokią fizinę prievartą. Toks atsakas aiškiai skiriasi nuo įprastos vaikų užuojautos ir pastangų paguosti verkiantį draugą, kaip buvo aprašyta septintame skyriuje. Agresyvi Martino reakcija į ašaras vaikų darželyje visai neblogai atspindi tai, ko jis išmoko namie: iš pradžių verkiančiąją bandoma gražiai raminti, po to pereinama prie piktų žvilgsnių ir šauksmų, galiausiai mergaitė apkumščiuojama ir net

nuožmiai primušama. Bene labiausiai nerimą kelia tai, kad Martinas stokoja primityviausios empatijos rūšies – instinkto nuslopinti kylančią agresiją įskaudintam žmogui. Būdamas vos dvejų su puse metų, jis jau atskleidžia besusidarančius žiauraus ir sadistiško elgesio impulsus.

Martino šiurkštumas vietoj empatijos yra tipiškas tokiems kaip jis vaikams, kurie dar visai maži patiria žiaurią emocinę ir fizinę prievartą namuose. Martinas buvo vienas iš devynių vaikų nuo vienerių iki trejų metų amžiaus, kurie dvi valandas buvo stebimi vaikų darželyje. Prievartą patiriantys vaikai buvo lyginami su kitais devyniais darželio vaikais iš neturtingų šeimų, kuriose taip pat buvo jaučiama didelė įtampa, bet vaikai nebuvo fiziškai skriaudžiami. Abiejų grupių vaikai labai skirtingai reagavo į įskaudintą ar nuliūdusį draugą. Dvidešimt trijų tokių atsitikimų metu penki iš devynių prievartos nepatiriančių vaikų į kito vaiko skausmą reagavo susirūpinę, su liūdesiu ar empatija. Bet tais dvidešimt septyniais atvejais, kai tą patį galėjo padaryti prievartą patiriantys vaikai, nė vienas neparodė nė menkiausio susirūpinimo; į verkiantį vaiką jie žvelgė su baime, pykčiu ar, kaip Martinas, panaudojo fizinę prievartą.

Pavyzdžiui, viena prievartą patirianti mergaitė žiauria, grasinama veido išraiška žvelgė į paplūdusiąją ašaromis. Vienerių metų Tomas, išgirdęs kitame kambaryje verkiantį vaiką, iš siaubo sustingo. Jis baimės perkreiptu veidu ir visiškai tiesia nugara tyliai atsisėdo, lyg pats ruoštųsi pulti. Ir dvidešimt aštuonių mėnesių Keitė, taip pat patirianti prievartą, elgėsi beveik sadistiškai: erzindama Džoją, dar jaunesnį vaiką, ji nuspyrė jį ant grindų, po to pradėjo švelniai glostyti jam nugarą. Tačiau glostymas intensyvėjo ir virto vis stiprėjant mušimu, nepaisant berniuko riksmo. Ji pasilenkusi vis suduodavo šešis septynis kartus, kol berniukas nurėpliojo šalin.

Žinoma, šie vaikai su kitais elgiasi taip, kaip su jais buvo elgiamasi. Šių prievartą patiriančių vaikų šiurkštumas pranoksta ir tų vaikų, kurių tėvai yra kritiški, nuolat grasina ir žiauriai baudžia. Šie vaikai linkę nekreipti dėmesio, kai jų draugai susižeidžia ar pradeda verkti; atrodo, lyg jie atstovautų tai šaltumo pusei, kurios aukščiausias taš-

kas – prievartą patiriančių vaikų brutalumas. Toliau gyvenime jie dažniau turi kognityvinių sunkumų mokydamiesi, paprastai būna agresyvūs ir nepopuliarūs tarp bendraamžių (nenuostabu, kad šiurkštumas, pasireiškiantis darželyje, yra ateities pranašas), labiau linkę į depresiją, užaugę daug dažniau turi problemų su teisėsaugos institucijomis ir pa-daro daugiau smurtinių nusikaltimų.[12] Ši empatijos stoka kartais, jei ne dažnai, kartojasi iš kartos į kartą – brutalių tėvų tėvai su jais vaikystėje elgėsi taip pat brutaliai.[13] Tai labai skiriasi nuo empatijos, būdingos tiems vaikams, kurių tėvai yra rūpestingi ir savo vaikus skatina rūpintis kitais bei suprasti, kaip niekšybė verčia jaustis kitus vaikus. Neturėję tokių empatijos pamokų, vaikai, atrodo, visai negali to išmokti.

Ko gero, labiausiai nerimą kelia tai, kad prievartą patiriantys vaikai labai anksti išmoksta pakartoti juos išnaudojančių tėvų elgesį. Ir jei vaikai mušami kiekvieną dieną, visai nesunku įsivaizduoti jų kasdienes emocines pamokas. Prisiminkime, kad verdant aistroms ar krizės metu smegenų limbinės sistemos centruose pradeda dominuoti primityvūs polinkiai. Tokiais momentais vyraus tie įpročiai, kuriuos yra įgijusios emocijas reguliuojančios smegenys.

Atsižvelgiant į tai, ar smegenys yra formuojamos brutalumo, ar meilės, vaikystėje atsiveria ypatingos emocinių pamokų galimybės. Mušami vaikai anksti ir nuolat patiria traumas. Galbūt geriau suvokti, kokias emocines pamokas gauna šie prievartą patiriantys vaikai, galime pamatę, kokius ilgalaikius pėdsakus traumos palieka smegenyse, ir kaip šie žiaurūs pėdsakai gali būti paslėpti.

13
TRAUMA IR PAKARTOTINIS EMOCIJŲ IŠMOKIMAS

Somas Čitas, pabėgėlis iš Kambodžos, buvo sukrėstas, kai trys jo sūnūs paprašė nupirkti žaislinius šautuvus AK-47. Šešerių, devynerių ir vienuolikos metų amžiaus berniukai norėjo su šiais šautuvais žaisti žaidimą, kurį kai kurie jų mokyklos mokiniai vadino „Perdžiu". Šiame žaidime blogiukas Perdis iššaudo vaikų grupę, o paskui ir pats nusišauna. Tačiau kartais vaikai žaidimą baigdavo kitaip: jie patys nužudydavo Perdį.

„Perdis" – tai katastrofiškų 1989 metų vasario 17 dienos įvykių Klyvlendo pagrindinėje mokykloje Stoktone, Kalifornijos valstijoje, pakartojimas. Tada per vieną iš pirmokams, antrokams ir trečiokams skirtų pertraukų Patrikas Perdis – prieš kokius dvidešimt metų pats mokęsis šioje Klyvlendo pagrindinėje mokykloje – stovėjo žaidimų aikštelės pakraštyje ir 7,22 mm kulkomis šaudė į šimtus žaidžiančių vaikų. Kulkos skriejo viena po kitos septynias minutes, tada jis, prisidėjęs šautuvą sau prie smilkinio, nusišovė. Atvykusi policija rado penkis mirštančius ir dvidešimt devynis sužeistus vaikus.

Per kelis mėnesius Perdis spontaniškai tapo mėgstamiausiu Klyvlendo pagrindinėje mokykloje besimokančių berniukų ir mergaičių žaidimu; tai rodo, kaip giliai tos septynios minutės ir po to sekę įvykiai įsirėžė į vaikų atmintį. Kai aplankiau mokyklą, kurią dviračiu galima visai greitai pasiekti iš kaimynystėje esančios Pacifiko vietovės, kur aš užaugau, universiteto, jau buvo praėję penki mėnesiai nuo tada, kai vieną iš pertraukų Perdis pavertė košmaru. Vis dar buvo jaučiamas jo buvimas, nors baisiausios šaudymo žymės – šimtai skylių ant kulkų suvarpytų sienų ir kraujo klanai – dingo jau kitą rytą po įvykio.

Tačiau giliausi randai liko ne ant Klyvlendo pagrindinės mokyklos sienų, bet vaikų ir mokytojų, kurie stengėsi vėl gyventi kaip anksčiau, psichikoje.[1] Turbūt labiausiai trikdė tai, kad atsiradus nors mažiausiai detalei, primenančiai baisųjį įvykį, tos kelios siaubo minutės vis iškildavo ir iškildavo atmintyje. Pasak vienos mokytojos, pranešus, jog artėja Šv. Patriko diena, baimės banga nuvilnijo per visą mokyklą. Kažkodėl nemažai vaikų pamanė, kad ji skirta žudikui Patrikui Perdžiui pagerbti.

Kita mokytoja pasakojo: „Kai tik išgirstame pro šalį važiuojantį greitosios pagalbos automobilį į netoliese esančius senelių namus, viskas aplinkui sustingsta. Vaikai klausosi, ar ji sustos čia, ar važiuos toliau". Kelias savaites vaikai bijojo pažvelgti į veidrodžius poilsio kambariuose, mat mokykloje sklido gandai, kad ten slepiasi „Kruvinoji Mergelė Marija" – kažkoks fantazijos pagimdytas monstras. Praėjus kelioms savaitėms po šaudymo, viena išsigandusi mergaitė įbėgo į mokytojų kambarį šaukdama: „Aš girdėjau šūvius! Aš girdėjau šūvius!" O kieme tesigirdėjo grandinių žvangėjimas.

Daugelis vaikų buvo ypač budrūs, tarsi visą laiką tikėtųsi siaubingo įvykio pasikartojimo; kai kurie berniukai ir mergaitės per pertrauką nedrąsiai sukiodavosi prie klasės durų, nedrįsdami eiti į žaidimų aikštelę, kur buvo šaudoma. Kiti žaisdavo tik mažomis grupėmis, mažesnį vaiką paskyrę sargybai. Daugelis šalinosi „nelaimės" vietų, kur žuvo vaikai.

Prisiminimai taip pat atgydavo nerimastinguose sapnuose, įsiveržtdami į neapsaugotą vaikų sąmonę šiems miegant. Be to, kai jie sapnuodavo pasikartojantį šaudymą, juos užplūsdavo nerimas, kad jie taip pat greitai mirs. Kai kurie vaikai net stengdavosi miegoti atsimerkę, kad nesapnuotų.

Visos šios reakcijos psichiatrams žinomos kaip pagrindiniai potrauminio streso sutrikimo, arba PTSS, požymiai. Vaikų psichiatras daktaras Spenseris Etas (Spencer Ethas), tiriantis, kaip potrauminio streso sutrikimas pasireiškia vaikams, teigia, kad „tokių traumų pagrindas yra pagrindinio prievartos veiksmo prisiminimai, pavyzdžiui, paskutinis smūgis kumščiu, dūris peiliu ar šūvis. Tokie prisiminimai yra stip-

rūs percepciniai potyriai: šūvio vaizdas, garsas ir parako kvapas, riksmai ar netikėtai nutilusi auka, kraujo čiurkšlė ar policijos automobilio sirenos".

Nervų sistemą tiriantys mokslininkai dabar teigia, kad tokie ryškūs baisūs prisiminimai tampa emocijų dalimi. Iš tikrųjų tai yra per daug sužadinto migdolinio kūno požymiai, skatinantys aiškius traumą sukėlusio įvykio prisiminimus toliau veržtis į sąmonę. Tie siaubingo įvykio prisiminimai sukelia psichinę jautrą: jei atsiranda nors mažiausias įtarimas, kad tai gali dar kartą atsitikti, tuoj pat siunčiamas signalas. Toks per didelio jautrumo pasireiškimas yra vaikų emocinės traumos, taip pat ir pasikartojančios fizinės prievartos vaikystėje požymis.

Kiekvienas sukrečiantis įvykis (gaisras ar autoavarija, stichinė nelaimė, pavyzdžiui, žemės drebėjimas ar uraganas, išprievartavimas ar apiplėšimas) migdoliniame kūne gali įdiegti ūmius prisiminimus. Kasmet šimtai tūkstančių žmonių patiria panašias nelaimes, ir daugelis jaučiasi emociškai pažeisti, o tai palieka pėdsakus smegenyse.

Smurtiniai veiksmai yra žalingesni nei stichinės nelaimės, tarkim, uraganas, nes, kitaip nei gamtos nelaimių aukos, prievartą patyrusieji jaučiasi tarsi jie būtų specialiai pasirinkti piktadarystei įvykdyti. Šis faktas griauna pasitikėjimą žmonėmis ir tikėjimą tarpusavio santykių saugumu; tokio tikėjimo stichinės nelaimės nesudrumsčia. Per kelias akimirkas pasaulis tampa pavojinga vieta, kur kiti žmonės gali kelti grėsmę tavo saugumui.

Patirti žiaurumai aukų atmintyje įdiegia modelį, skatinantį bijoti visko, kas nors kiek primena patį užpuolimą. Vienas vyras, gavęs per galvą iš nugaros ir net nepamatęs užpuoliko, taip išsigando, kad vėliau gatve stengdavosi eiti pirma kokios pagyvenusios moters, kad jaustųsi saugus, jog niekas nebesuduos jam.[2] Moteris, užpulta kartu su ja liftu važiavusio vyro, kuris, grasindamas peiliu, privertė ją išlipti negyvenamame aukšte, kelias savaites bijojo ne tik įžengti į liftą, bet ir metro bei kitų uždarų vietų, kur ji jaustųsi lyg spąstuose. Pamačiusi vyrą, kišantį ranką į švarko kišenę lygiai taip pat, kaip tai darė užpuolikas, staiga pakilusi nuo suoliuko ji pradėjo bėgti.

Kaip parodė išsigelbėjusiųjų po Holokausto tyrimas, siaubo pėdsakai atmintyje ir dėl to persekiojanti nemiga gali išlikti visą gyvenimą. Praėjus beveik penkiasdešimčiai metų, kai jie kentė badą, juos vis dar persekiojo prisiminimai apie mylimųjų skerdynes ir nuolatinį siaubą nacių mirties stovyklose. Trečdalis jų teigė apskritai jaučią baimę. Beveik trys ketvirtadaliai sakė, prisiminę nacių persekiojimus, pamatę uniformuotą žmogų ar dūmus rūkstant iš kamino, išgirdę beldžiant į duris ar lojant šunis, vis dar jaučią nerimą. Beveik 60 procentų teigia, kad Holokaustą prisimena beveik kiekvieną dieną, netgi pusei amžiaus praėjus; tie, kuriems šie požymiai pasireiškia aktyviai (tai yra aštuoniems iš dešimties), vis dar kenčia nuo pasikartojančių košmarų. Vienas išlikęs gyvas sakė: „Jei pergyvenai Aušvicą ir nesapnuoji košmarų, tai tu nenormalus".

ATMINTYJE SUSTINGĘS SIAUBAS

Keturiasdešimt aštuonerių metų Vietnamo karo veteranas, apie dvidešimt ketverius metus iškentęs tolimoje šalyje, pasakojo:

> Aš negaliu išsivaduoti iš prisiminimų! Mane vis užlieja įspūdžių, sukeltų, atrodo, visiškai nesusijusių dalykų, banga, pavyzdžiui, trinktelėjimas durimis, rytietės moters vaizdas, prisilietimas prie bambukinio čiužinio ar keptos kiaulienos kvapas. Praeitą naktį aš kaip niekad gerai miegojau. Bet anksti ryte praūžė audra ir nudundėjo griaustinis. Staiga prabudau sustingęs iš baimės. Atrodė, kad vėl esu Vietname, per patį musonų sezoną stoviu sargybos poste. Buvau įsitikinęs, kad kita kulkų kruša mane nužudys, kad greitai mirsiu. Mano rankos sustingo it ledas, visą kūną išpylė prakaitas. Jaučiau ant sprando kiekvieną stovintį plauką. Vos galėjau kvėpuoti, širdis daužėsi. Užuodžiau sieros kvapą. Staiga pamačiau, kas liko iš mano bičiulio Trojo... Nuo kito žaibo tvykstelėjimo ir griaustinio dundesio aš taip pašokau, kad nukritau ant grindų.[3]

Šie siaubingi prisiminimai net ir po dviejų dešimčių metų buvusiam kareiviui vis dar kelia tokią pat baimę, kokią jis jautė tą lemtingą

dieną. Potrauminio streso sutrikimas rodo pavojingą nervų sistemos polinkį į baimę, kai žmogus į kasdienius gyvenimo momentus reaguoja kaip į kritišką situaciją. Užpuolimo scena, aprašyta antrajame skyriuje, atrodo lemiama, nes atmintyje paliko tokias stiprias žymes: kuo žiauresni, labiau sukrečiantys ir siaubingesni būna įvykiai, sukeliantys migdolinio kūno reakciją, tuo jie sunkiau išdyla iš atminties. Iškilus šiems prisiminimams, nervinis pagrindas rodo, kaip smarkiai dėl vienintelio sukrečiančio siaubingo įvykio gali pasikeisti smegenų chemines savybės.[4] Nors visi gauti duomenys apie potrauminio streso sutrikimą paprastai yra grindžiami vienu kuriuo įvykiu, panašūs rezultatai atsiranda ir dėl metų metais patiriamų žiaurumų, kaip kad būna vaikams, patiriantiems seksualinę, fizinę ar emocinę prievartą.

Daugiausiai pasikeitimų smegenyse tyrimų atliekama Nacionaliniame potrauminio streso sutrikimo centre, įsteigusiame tyrimų centrus Veteranų administracijos ligoninėse, kur gydosi daugybė Vietnamo ir kitų karų veteranų, kenčiančių dėl minėtojo sutrikimo. Iš šių tyrimų daugiausiai apie jį ir sužinome. Šias žinias galima pritaikyti ir gydant vaikus, patyrusius tokių skaudžių emocinių traumų kaip Klyvlendo pagrindinės mokyklos moksleiviai.

Daktaras Denisas Čarnėjus (Dennis Charney) pasakojo, kad „aukos, patyrusios itin šiurpias traumas, gali biologiškai negrįžtamai pasikeisti".[5] Jeilio psichiatras Čarnėjus yra Nacionalinio centro neurologijos klinikos direktorius. „Nesvarbu, ar tai buvo nuolatinis mūšių, kankinimų siaubas, ar pasikartojanti prievarta vaikystėje, ar vienkartinė patirtis, tarkim, patekus į uraganą ar žvelgiant mirčiai į akis autoavarijoje. Bet koks nevaldomas stresas gali sukelti tokius pačius biologinius padarinius."

Lemiamas žodis yra nevaldomas. Jeigu tik žmonės pajunta, kad gali šį tą padaryti katastrofiškomis aplinkybėmis, kad gali kontroliuoti situaciją, jie daug lengviau visa tai emociškai išgyvena nei tie, kurie jaučiasi visiškai bejėgiai. Bejėgiškumo veiksnys subjektyviai nustelbia įvykį. Kaip teigė centro Psichofarmakologijos klinikos laboratorijos direktorius daktaras Džonas Kristalas (John Krystal), „sakykim, vienas, užpultas peiliu, žino, kaip apsiginti, ir ima veikti, o kitas žmo-

gus tokioje pačioje situacijoje galvoja: „Aš žuvęs!" Didesnė tikimybė, kad būtent pastarasis po to jaus potrauminio streso sutrikimo padarinius. Pakitimai smegenyse vyksta tada, kai pradedi jausti, kad tavo gyvenimas yra pavojuje ir nieko negali padaryti".

Tyrimai parodė, jog bejėgiškumas yra klaiki būsena, sukelianti potrauminio streso sutrikimą. Buvo atlikta dešimtys bandymų su laboratorijos žiurkių poromis; kiekviena žiurkė buvo atskirame narvelyje: buvo paleisti nestiprūs, tačiau žiurkėms labai didelį stresą keliantys vienodo stiprumo elektros smūgiai. Tik viena žiurkė narvelyje turėjo svertą; kai jį nuspausdavo, elektros srovė abiejuose narveliuose būdavo nutraukiama. Savaites abi žiurkės gaudavo vienodą elektros smūgių kiekį. Tačiau ta žiurkė, kuri galėjo sustabdyti elektros srovę, patyrė neilgalaikius streso padarinius. Tik bejėgės žiurkės smegenyse atsirado streso sukeltų pakitimų.[6] Vaikui, į kurį šaudoma žaidimų aikštelėje ir kuris mato paplūdusius krauju ir mirštančius savo draugus, ar mokytojui, negalinčiam sustabdyti skerdynių, tas bejėgiškumas turėjo būti akivaizdus.

PTSS – LIMBINĖS SISTEMOS SUTRIKIMAS

Jau keli mėnesiai prabėgo nuo stipraus žemės drebėjimo, išvertusio ją iš lovos. Paniškai spiegdama ir bėgdama per visą tamsoje paskendusį namą, ji ieškojo savo ketverių metų sūnelio. Valandų valandas be maisto, vandens ir šviesos jie susiglaudę tupėjo Los Andželo nakties šaltyje, o silpnesnių smūgių bangos drebino po jais žemę. Dabar, prabėgus mėnesiams, ji beveik atsigavo po panikos, kelias dienas po įvykių vis ją apimdavusios, kai vien nuo durų trenksmo ji pradėdavo drebėti iš baimės. Vienintelė užsitęsusi problema – nemiga, atsirasdavusi tik tomis naktimis, kai jos vyro nebūdavo namie, kaip kad tą žemės drebėjimo naktį.

Pagrindiniai tokios išmoktos baimės požymiai – įskaitant ir kraštutines jos formas, potrauminio streso sutrikimą – gali būti aiškinami limbinės sistemos pasikeitimais, susijusiais su migdoliniu kūnu.[7] Vieni

svarbiausių pakitimų vyksta melsvojoje vietoje (*locus ceruleus*) – struktūroje, reguliuojančioje dviejų medžiagų, vadinamų katecholaminais – adrenalino ir noradrenalino, – sekreciją smegenyse. Šios neurocheminės medžiagos sutelkia kūno jėgas kritiškoje situacijoje; ta pati katecholamino banga su ypatinga jėga malšina ir prisiminimus. Esant potrauminio streso sutrikimui, ši sistema tampa hiperaktyvi ir išskiria labai dideles šių smegenų cheminių medžiagų dozes susidarius aplinkybėms, kai iškyla (arba visai neiškyla) maža grėsmė, kaip nors primenanti įvykusią traumą. Todėl ir Klyvlendo pagrindinėje mokykloje vaikus apima panika, kai jie išgirsta greitosios pagalbos automobilio sireną, panašią į tas, kurias girdėjo savo mokykloje po šūvių.

Melsvoji vieta ir migdolinis kūnas yra glaudžiai tarpusavyje susiję, kaip ir su kitais limbinės sistemos dariniais – hipokampu ir hipotalamu; o katecholaminų veikimo zona apima ir smegenų žievę. Manoma, kad pasikeitimai šiose grandyse atsiranda dėl potrauminio streso sutrikimo požymių: nerimo, baimės, per didelio budrumo, greito nuliūdimo ar susijaudinimo, pasiruošimo kovoti ar bėgti bei neišdildomų stiprių emocinių prisiminimų.[8] Vienas tyrimas parodė, kad Vietnamo karo veteranai, kenčiantys dėl potrauminio streso sutrikimo, turėjo 40 procentų mažiau receptorių, stabdančių katecholaminų veikimą, nei tie vyrai, kuriems nepasireiškė šie požymiai – galima manyti, kad jų smegenyse įvyko ilgalaikių pakitimų, ir jų katecholaminų sekrecija tapo prastai kontroliuojama.[9]

Kiti pakitimai vyksta grandyje, jungiančioje limbinę sistemą su hipofize, reguliuojančia kortikotropiną atpalaiduojantį veiksnį (KAV). KAV yra pagrindinis streso hormonas, kurį išskiria kūnas, kad sutelktų jėgas netikėtam atsakui „pulti ar sprukti". Dėl įvairių pakitimų šio hormono išskiriama daugiau, ypač migdoliniame kūne, hipokampe ir melsvojoje vietoje, taip kūnas parengiamas pavojingai situacijai, kurios iš tikrųjų nėra.[10]

Kaip man aiškino Djuko universiteto psichiatras daktaras Šarlis Nemerofas (Charles Nemeroff), „per didelis KAV kiekis verčia jus pernelyg stipriai reaguoti. Pavyzdžiui, jei esate Vietnamo karo veteranas, kenčiantis dėl potrauminio streso sutrikimo, ir jei didelėje mašinų

stovėjimo aikštelėje jus staiga apšviečia užpakaliniai automobilio žibintai, dėl išsiskyrusio KAV jus užlieja tokie patys jausmai kaip ir tada, kai patyrėte traumą: jūs išsigąstate, pradedate prakaituoti, drebate, jums gali iškilti praeities prisiminimai. Pernelyg stipriai reaguoja tie žmonės, kurių KAV sekrecija yra per didelė. Pavyzdžiui, jei prisėlintum bet kuriam žmogui iš nugaros ir staiga suplotum rankomis, pirmą kartą jis išsigandęs pašoktų, bet taip neatsitiktų suplojus trečią ar ketvirtą kartą. Žmonės, turintys per daug KAV hormono, nepripranta: ir ketvirtąkart suplojus jie išsigąs lygiai taip pat kaip ir pirmąkart".[11]

Treti pakitimai vyksta opiatinėje smegenų sistemos dalyje, išskiriančioje skausmą slopinančius endorfinus. Ji taip pat tampa hiperaktyvi. Ši nervų sistemos grandis apima ir migdolinį kūną, ir smegenų žievę. Opiatai yra cheminės, veiksmingai nuskausminančios smegenų medžiagos, kaip ir tos pačios cheminių medžiagų šeimos opiumas bei kiti narkotikai. Esant aukštam opiatų („smegenų morfijaus") lygiui, žmonės lengviau ištveria skausmą. Tai pastebėjo ir karo chirurgai: sunkiai sužeistiems kareiviams reikėjo mažesnių narkotikų dozių skausmui įveikti nei lengvesnius sužalojimus patyrusiems civiliams.

Panašiai pasireiškia ir potrauminio streso sutrikimas.[12] Endorfino pakitimai nauju aspektu papildo nervų sistemos, sužadintos vėl gavus traumą, sudėtį: taip nuslopinami kai kurie jausmai. Tai, atrodo, paaiškina seniai pastebėtus „negatyvius" psichologinius potrauminio streso sutrikimo požymius: anhedoniją (negalėjimą jausti malonumo) ir bendrą emocinį sąstingį – jausmą lyg būtum atitrūkęs nuo gyvenimo ar nuo rūpinimosi kitų jausmais. Tokių žmonių artimieji gali patirti abejingumą dėl empatijos trūkumo. Kitas galimas padarinys yra atsiribojimas, suprantamas ir kaip negalėjimas prisiminti lemtingų traumą sukeliančio įvykio minučių, valandų ar net dienų.

Dėl nervų sistemos pakitimų, atsiradusių veikiant potrauminio streso sutrikimui, žmogus, atrodo, taip pat būna labiau linkęs jautriau reaguoti į traumą sukeliančius įvykius. Nemažai tyrimų su gyvūnais parodė, kad jei jauni gyvūnai patyrė net ir nedidelį stresą, vėliau gyvenime dėl smegenų pokyčių, atsiradusių po traumą sukėlusio įvykio, jie buvo labiau pažeidžiami nei streso nepatyrusieji (vadinasi, būtina sku-

biai gydyti potrauminio streso sutrikimo paveiktus vaikus). Tai, atrodo, galėtų paaiškinti, kodėl po tos pačios katastrofos vienam žmogui pasireiškia potrauminio streso sutrikimas, o kitam ne: migdolinio kūno funkcija – įžvelgti grėsmę, ir kai gyvenime vėl susiduriama su tikru pavojumi, signalas būna aštresnis.

Visi šie nervų sistemos pakitimai suteikia trumpalaikį pranašumą įveikiant žiaurias ir skaudžias kritiškas situacijas, kurios ir sudaro sąlygas tiems pakitimams atsirasti. Sunkiose situacijose geriau būti budresniam, viskam pasirengusiam, nepasiduoti skausmui, kūną parengti fiziniams smūgiams atlaikyti ir – tuo momentu – būti abejingam dalykams, kurie galėtų trikdyti. Tačiau šie trumpalaikiai pranašumai pamažu virsta problemomis, kai smegenys pakinta tiek, kad tai tampa polinkiu; lyg automobilis su nuolat įjungta pirmąja pavara. Kai migdolinis kūnas ir su juo susijusios smegenų sritys stiprios traumos metu patenka į naujas aplinkybes, šis pakitimas – padidėjęs pasirengimas sukelti nervų sistemos emocinį išpuolį – reiškia, kad visas gyvenimas gali tapti viena kritine situacija, ir netgi „nekaltas" įvykis gali sukelti nevaldomą baimės proveržį.

PAKARTOTINIS EMOCIJŲ IŠMOKIMAS

Pasirodo, kad tokie traumą sukeliantys prisiminimai išlieka pastovūs smegenų funkcijose, todėl trukdo tolesniam mokymuisi – ypač kai norime iš naujo išmokti normaliai reaguoti į traumuojančius įvykius. Dėl potrauminio streso sutrikimo įgijus baimės, mokymosi ir atminties mechanizmai būna iškreipti; ir vėl iš visų smegenų sričių didžiausias vaidmuo tenka migdoliniam kūnui. Tačiau norint įveikti įgytą baimę, svarbiausia yra naujoji smegenų žievė.

Procesą, kai imama siaubingai bijoti to, kas visai nekelia grėsmės, nes mintyse tas dalykas siejamas su kuo nors bauginamu, psichologai vadina baimės sąlygojimu. Daktaras Čarnėjus pažymi, kad gyvūnų laboratorijoje patirtas išgąstis sukelia baimę, galinčią išlikti ilgus metus.[13] Pagrindinė smegenų sritis, padedanti išmokti, išsaugoti ir veikti

pagal šias baimes, yra grandis tarp tarpinių smegenų gumburo, migdolinio kūno ir kaktinės smegenų skilties – tai kelias į nervų sistemos emocinį išpuolį.

Paprastai, kai kas nors išmoksta ko nors bijoti dėl baimės sąlygojimo, ta baimė laikui bėgant mažėja. Tai, atrodo, atsitinka dėl natūraliai vykstančio pakartotinio išmokimo, nes nuolat susiduriama su tuo pačiu gąsdinančiu dalyku, ir nieko baisaus nebeatsitinka. Taip vaikas, bijantis šunų dėl to, kad kažkada jį persekiojo urzgiantis vokiečių aviganis, natūraliai ir pamažu vis mažiau jų bijo, jei, sakysim, jis persikelia gyventi ten, kur kažkas turi draugišką aviganį, ir praleidžia nemažai laiko žaisdamas su šunimi.

Potrauminio streso sutrikimo atveju toks spontaniškas pakartotinis išmokimas nevyksta. Čarnėjus aiškina, kad dėl potrauminio streso sutrikimo atsiranda pakitimų smegenyse ir jie tokie dideli, kad migdolinio kūno emocinis išpuolis vyksta kiekvieną kartą, kai kas nors net ir labai miglotai primena buvusią traumą ir taip sustiprina baimę. Tai reiškia, kad niekada tai, ko baiminamasi, nebus galima sieti su ramybės jausmu – migdolinis kūnas niekada neišmoks ramiau reaguoti. Psichiatras pastebi, kad „baimės išnykimas, pasirodo, siejasi su aktyviu mokymosi procesu", susilpnėjusiu žmonėms, turintiems potrauminio streso sutrikimą, „skatinančiu nenormalų emocinių prisiminimų laikymąsi atmintyje".[14]

Vis dėlto turint gerą patirtį net ir potrauminio streso sutrikimo poveikis gali sumažėti. Stiprūs emociniai prisiminimai ir minčių bei reakcijų modeliai, kuriuos jie sukelia, laikui bėgant gali pasikeisti. Čarnėjus teigia, kad šis pakartotinis išmokimas vyksta smegenų žievėje. Pirminė baimė, įsitvirtinusi migdoliniame kūne, visiškai neišnyksta; greičiau kaktinės smegenų skilties žievė aktyviai slopina migdolinio kūno gebėjimą į smegenų ramybę atsakyti su baime.

„Kyla klausimas, kaip greitai galite atsikratyti išmoktos baimės?", – klausia Ričardas Deividsonas, Viskonsino universiteto psichologas, nustatęs kairiojo smegenų pusrutulio kaktinės smegenų skilties žievės, kaip įtampos slopintojos, vaidmenį. Atlikęs laboratorinį eksperimentą, kurio metu žmonės pirmąkart išmoko nemėgti didelio triukšmo –

tai išmokstamos baimės pavyzdys ir silpnesnio potrauminio streso sutrikimo paralelė, – Deividsonas atrado, kad žmonės, kurių kairiojo smegenų pusrutulio kaktinės smegenų skilties žievė veikė aktyviau, greičiau įveikė įgytą baimę. Tai tik patvirtina jos vaidmenį atsikratant išmoktos kančios.[15]

EMOCINIŲ SMEGENŲ „PERAUKLĖJIMAS"

Daugiau vilčių teikiančių išvadų apie potrauminio streso sindromą buvo gauta atlikus Holokaustą išgyvenusių žmonių tyrimus. Maždaug trims ketvirtadaliams jų net ir po pusės šimtmečio stipriai pasireiškė potrauminio streso sutrikimo požymiai. Prieita teigiamos išvados, kad ketvirtadaliui išgyvenusių žmonių, anksčiau kentėjusių nuo tokių požymių, jie daugiau nebepasireiškė; paprasti jų gyvenimo įvykiai kažkaip įveikė problemą. Tų asmenų, kuriems šie požymiai visiškai neišnyko, smegenyse buvo rasta potrauminio streso sutrikimui tipiškų su katecholaminu susijusių pakitimų. Pasveikusiųjų smegenyse tokių pakitimų nebuvo.[16] Šis ir panašūs duomenys teikia vilčių, kad dėl potrauminio streso sindromo atsiradę smegenų pakitimai nėra nepataisomi ir kad žmonės gali atsigauti net ir po pačių baisiausių emocinių išgyvenimų – trumpiau tariant, emocijas reguliuojančios smegenų sritys gali būti „perauklėtos". Taigi net ir potrauminio streso sindromo sukeltos gilios traumos gali būti išgydytos, ir kelias į tokį išgijimą – pakartotinis išmokimas.

Vienas tokių emocinių gydymo būdų, atrodo, pasireiškiantis spontaniškai – bent jau vaikams, yra tokie žaidimai kaip „Perdis". Jie suteikia vaikams galimybę saugiai, kaip žaidimą dar kartą išgyventi traumą. Tai sudaro sąlygas dvejopam gijimui: viena vertus, prisiminimai atgyja be didelio nerimo, stiprių jausmų ir stresą sukeliančių emocijų, kita vertus, vaikai mintyse tragedijos baigtį gali magiškai pakreipti į gerąją pusę: kartais žaisdami jie nužudydavo Perdį, tuo parodydami, kad gali valdyti situaciją ir dramatišku momentu nesijaučia bejėgiai.

Galima numatyti, kad tokius žaidimus kaip „Perdis" žais jaunesni vaikai, patyrę nežabotą smurtą. Pirmoji tokius šiurpą keliančius vaikų, patyrusių prievartą, žaidimus pastebėjo daktarė Lenorė Ter (Lenore Terr), vaikų psichiatrė iš San Francisko.[17] Panašius žaidimus žaidė ir Chowchillos miesto Kalifornijoje, mažiau nei valanda kelio nuo Stoktono, kur Perdis sukėlė tokią sumaištį, vaikai, kurie 1973 metais buvo pagrobti, kai autobusu važiavo namo iš vasaros stovyklos. Pagrobėjai autobusą ir vaikus slėpė dvidešimt septynias kankinamas valandas.

Daktarė Ter pastebėjo, kad prabėgus penkeriems metams aukos vis dar žaidė pagrobimą. Pavyzdžiui, mergaitės jį žaidė su Barbėmis. Viena mergaitė, negalėjusi pakęsti kitų vaikų šlapimo, nuolat prausdavo savo lėlę (ją kankino prisiminimai, kaip apimti siaubo vaikai gulėjo kartu suvirtę į krūvą). Kita žaisdavo „Keliaujančią Barbę": jos lėlė nuolat kur nors keliavo – nesvarbu kur – ir saugiai grįždavo, –toks ir buvo pagrindinis žaidimo tikslas. Trečia mergaitė mėgo žaisti, kaip jos lėlė įstringa oloje ir dūsta.

Suaugusieji, patyrę sunkią traumą, kenčia nuo psichinio sąstingio, blokuojančio katastrofos prisiminimus ar jausmus, tuo tarpu vaikų psichika reaguoja kitaip. Daktarė Ter tiki, kad jie rečiau sustabarėja po traumos, nes fantazuodami, žaisdami ir svajodami atkuria ir pergalvoja jiems tekusius sunkius išmėginimus. Tokie savanoriški traumos kartojimai užkerta kelią poreikiui slopinti stipriai veikiančius prisiminimus, kurie vėliau gali pratrūkti kaip praeities vaizdiniai. Jei trauma nėra labai didelė, tokia kaip einant pas stomatologą plombuoti danties, gali užtekti ją pakartoti vieną ar du kartus. Tačiau jei ji didžiulė, vaikui reikia nesibaigiančių įvykio, to nemalonaus, monotoniško ritualo kartojimų.

Vienintelis būdas suprasti situaciją, sustingusią migdoliniame kūne, yra menas – pasąmonės tarpininkas. Emocijas reguliuojanti smegenų sritis gerai suvokia simbolines prasmes ir metodą, Froido vadintą „pirminiu procesu", – metaforų, pasakojimo, mito ir meno siunčiamus pranešimus. Šis būdas dažnai taikomas gydant traumą patyrusius vaikus. Kartais menas gali paskatinti vaikus kalbėti apie siaubą keliantį momentą, apie kurį kitaip jie neišdrįstų prasitarti.

Spenseris Etas, vaikų psichiatras iš Los Andželo, pasakoja apie penkerių metų berniuką, kuris kartu su motina buvo pagrobtas jos buvusio meilužio. Vyras nusivežė juos į motelį, ten liepė berniukui pasislėpti po antklode, o pats mirtinai sumušė jo motiną. Visiškai suprantama, kad berniukas nenorėjo su Etu kalbėti apie tai, ką matė iš po antklodės. Taigi Etas paprašė jo ką nors nupiešti.

Psichiatras prisimena, kad berniukas nupiešė lenktynininką nepaprastai didelėmis akimis. Etas mano, kad milžiniškos akys rodo berniuko drąsą vogčiomis stebėti žudiką. Tokios paslėptos užuominos apie traumą sukėlusią sceną beveik visada pastebimos ją patyrusių vaikų piešiniuose. Eto terapijoje piešimas tapo pirmuoju iš anksto apgalvotu žingsniu tokiems vaikams padėti. Stipriai veikiantys, juos užvaldantys prisiminimai prasiveržia į piešinius lygiai taip pat kaip ir į jų mąstymą. Be to, pats piešimas yra terapijos dalis, traumos įveikimo pradžia.

PAKARTOTINIS EMOCIJŲ IŠMOKIMAS IR ATSIGAVIMAS PO TRAUMOS

Irenos pasimatymas baigėsi pasikėsinimu išprievartauti. Nors ji ir pabėgo nuo užpuoliko, jis ir toliau nepaliko jos ramybėje: vargino ją nešvankiais pokalbiais telefonu, grasino panaudoti jėgą, skambino vidury nakties, persekiojo ir slapčia stebėjo kiekvieną jos žingsnį. Ji mėgino kreiptis pagalbos į policiją, tačiau jie jos problemą palaikė visai nereikšminga, nes „iš tikrųjų nieko neatsitiko". Kai Irena pagaliau kreipėsi į psichoterapeutą, jai buvo pasireiškę potrauminio streso sutrikimo požymių, ji visai nustojo bendrauti ir jautėsi įkalinta savo pačios namuose.

Irenos atveju remiasi Harvardo psichiatrė daktarė Džudit Luis Herman (Judith Lewis Herman), savo novatoriškame darbe nurodanti svarbiausius žingsnius norint atsigauti po traumos. Daktarė Herman mato tris etapus: saugumo jausmo susigrąžinimą, traumą sukėlusio įvykio smulkmenų prisiminimą bei liūdesį dėl praradimų ir pagaliau normalaus gyvenimo atkūrimą. Kaip matysime, tokia šių žingsnių seka yra biologiškai pagrįsta: ji, atrodo, atspindi, kaip emocinės smegenys vėl

mokosi gyvenimo nelaikyti kritiška situacija, kai nuolat laukiama, kad kas nors atsitiktų.

Pirmas žingsnis – saugumo jausmo atgavimas – turbūt suprantamas kaip būdas nuraminti per daug įsibaiminusias ir per lengvai sužadinamas emocijas, kad būtų galima sudaryti sąlygas pakartotiniam mokymuisi.[18] Dažnai pacientams pirmiausia aiškinama, kad jų krūpčiojimai ir košmarai, per didelis budrumas ir panika yra PTSS požymių dalis. Tai supratus, požymiai tampa ne tokie gąsdinantys.

Kitas žingsnis – padėti pacientams atgauti tikėjimą, jog jie gali kontroliuoti situaciją, ir užmiršti traumą sukėlusio įvykio metu patirtą bejėgiškumo jausmą. Irena, pavyzdžiui, sutelkė savo draugus ir šeimą, galinčius apsaugoti ją nuo persekiotojo, ir sugebėjo priversti įsikišti policiją.

Žmonės, kenčiantys dėl potrauminio streso sutrikimo, jaučiasi „nesaugūs" ne tik tada, kai bijo aplink tykančių pavojų; jų nesaugumas iš pradžių reiškiasi daug intymiau: jie nesijaučia galintys kontroliuoti to, kas vyksta su jų pačių kūnais ir emocijomis. Tai suprantama, nes potrauminio streso sutrikimas per daug sužadina migdolinį kūną, ir įvyksta emocinis išpuolis.

Gydymas vaistais yra vienas iš būdų padėti pacientams pajusti, kad nereikia kankintis dėl užplūstančio nesuprantamo nerimo, nemigos ar košmarų. Farmacininkai tikisi vieną dieną sukurti vaistus, galinčius sumažinti potrauminio streso sutrikimo poveikį migdoliniam kūnui ir su juo susijusioms neurotransmiterių grandims. Tačiau kol kas esama tik keletą šių pakitimų gydančių vaistų. Tai antidepresantai, veikiantys serotonino sistemą, ir betablokeriai, kaip propranololis, stabdantys aktyvią simpatinės nervų sistemos veiklą. Pacientai taip pat gali išmokti atsipalaidavimo technikų, galinčių jiems padėti įveikti susierzinimą ir nervingumą. Fiziologinė ramybė atveria galimybę pažeistai emocijų grandžiai iš naujo atrasti, kad gyvenimas nėra nuolatinė grėsmė, ir pasijusti ligoniams bent iš dalies saugesniems.

Kitas gydymo žingsnis – saugioje aplinkoje atpasakoti, atkurti traumą sukėlusį įvykį, leidžiant emocinei sistemai įgyti naują, realesnį supratimą ir reaguoti į traumos prisiminimus ir jų sukėlėjus. Kai

pacientai atpasakoja šiurpias traumos smulkmenas, atmintis, veikiant emocijas reguliuojančiai smegenų sričiai, pradeda keistis. Atpasakojimo tempas labai svarbus – mėgdžiojamas tempas, kurį natūraliai pasirenka žmonės, galintys atsigauti po traumos, nesikankinti dėl PTSS požymių. Šiais atvejais dažnai atrodo, kad yra vidinis laikrodis, neleidžiantis žmonėms, persekiojamiems įkyrių prisiminimų, kurie skatina dar kartą išgyventi traumą, ištisas savaites ir net mėnesius beveik nieko neprisiminti iš tų siaubingų įvykių.[19]

Tai pasineriant į prisiminimus, tai trumpai nuo jų pailsint, atrodo, susidaro sąlygos spontaniškai peržvelgti traumą sukėlusį įvykį ir pakartotinai išmokti emociškai į jį reaguoti. Daktarė Herman teigia, kad tiems, kurių potrauminio streso sindromas sunkiau gydomas, įvykio atpasakojimas kartais gali sukelti didžiulę baimę. Tokiu atveju psichiatras turėtų sulėtinti tempą, kad išlaikytų paciento reakcijas pakenčiamo lygio ir jis netrukdytų pakartotinai išmokti.

Psichiatras skatina pacientą atpasakoti dramatiškus įvykius kuo aiškiau, kaip siaubo filme, prisimenant visas baisias smulkmenas. Tai apima ne tik detales to, ką jis matė, girdėjo, užuodė ar jautė, bet ir jo reakcijas – didelę baimę, pasišlykštėjimą, koktumą. Tikslas yra visus prisiminimus išreikšti žodžiais, tai yra užfiksuoti tas prisiminimų dalis, nuo kurių galėjo būti atsiribota ir kurių galėjo nebūti sąmoninguose prisiminimuose. Kai įvardijamos jutimų detalės ir jausmai, naujoji smegenų žievė lengviau valdo prisiminimus, nes jų sukeltos reakcijos gali būti pateiktos daug aiškiau ir todėl lengviau valdomos. Tuo metu pakartotinis emocijų mokymasis daugiausia vyksta per įvykių ir jų sukeltų emocijų išgyvenimą, tik šį kartą saugioje aplinkoje patikimo psichiatro draugijoje. Taip emocijų sistema gauna pirmą svarbią pamoką – kad saugumas, o ne nuolatinis siaubas gali būti patiriamas kartu su traumos prisiminimais.

Penkiametis, stebėjęs siaubingą motinos nužudymą ir nupiešęs žmogų didžiulėmis akimis, daugiau nebepiešė, vietoj to jis ir jo psichiatras Spenseris Etas žaidė žaidimus, kurdami tarpusavio ryšį. Labai iš lėto berniukas pradėjo atpasakoti žmogžudystės istoriją, iš pradžių stereotipiškai, kas kartą kiekvieną detalę lygiai taip pat išdėstyda-

mas. Tačiau pamažu jo pasakojimas tapo atviresnis ir laisvesnis, pasakodamas jis vis mažiau įsitempdavo. Tuo metu ir košmarai naktimis tapo retesni. Eto nuomone, tai ženklas, kad „trauma valdoma". Po truputį jų kalba nuo traumos sukeltų baimių pakrypo į berniuko kasdienio gyvenimo įvykius, kai jis prisitaikė prie naujo gyvenimo su tėvu. Galiausiai vaikas galėjo kalbėti tik apie savo kasdienį gyvenimą, kas laikoma traumos poveikio išnykimu.

Daktarė Herman mano, kad pacientams reikia gedėti to, ką prarado dėl traumos: ar tai būtų sužalojimas, ar mylimo žmogaus mirtis, ar santykių nutrūkimas, ar apgailestavimas, kad ko nors nepadarė, ar paprasčiausias sukrėtimas dėl žmonių nepatikimumo. Pasakojant tokius skaudžius įvykius gedėti yra svarbiausia: tai rodo gebėjimą vaduotis iš traumos padarinių. Pacientai gali vėl žiūrėti į priekį, tikėti, kurti naują gyvenimą, laisvą nuo traumos gniaužtų, o ne būti nuolat valdomi praeities įvykių. Atrodo, kad traumos sukeltas siaubas, lyg užkeikimas, gali būti sunaikintas nuolat jį permąstant ir iš naujo išgyvenant. Kiekviena sirena nebūtinai turi kelti baimę, ir kiekvienas garsas naktį nebūtinai turi sukaustyti siaubo prisiminimais.

Daktarė Herman teigia, kad retkarčiais pasireiškiantys požymiai dažnai išlieka, bet yra dalykų, rodančių, kad trauma jau beveik įveikta: fiziologiniai požymiai susilpnėję tiek, kad jie yra lengvai suvaldomi, o dramatiškų įvykių prisiminimų sukelti jausmai ramiai išgyvenami. Ypač reikšminga tai, kad traumą sukėlusių įvykių prisiminimai jau nebeprasiveržia nesuvaldomai, greičiau jie gali būti dar kartą savanoriškai permąstyti ir, turbūt svarbiausia, nustumti į šalį kaip ir bet kurie kiti prisiminimai. Pagaliau tai reiškia kūrimą naujo gyvenimo, kur vyrauja tvirti bei pasitikėjimo kupini tarpusavio ryšiai ir atrandama prasmė net ir to pasaulio, kuriame gali būti padaryta tokia skriauda.[20] Visa tai yra emocijas reguliuojančios smegenų srities sėkmingo perauklėjimo ženklai.

PSICHOTERAPIJA KAIP EMOCIJŲ MOKYMAS

Laimei, daugelio iš mūsų gyvenime tokie katastrofiški momentai, kurių baisūs prisiminimai įsirėžia į atmintį, yra reti. Tačiau ta pati sistema, kai taip aiškiai iškyla traumą sukeliantys prisiminimai, veikia ir ramesniais gyvenimo momentais. Paprastos vaikystės situacijos, tokios kaip nuolatinis ignoravimas ir tėvų dėmesio ar švelnumo trūkumas, apleidimas ar praradimas, socialinis atmetimas, gali niekada nepasiekti aukščiausios traumos ribos, bet jie tikrai palieka pėdsakus emocijas reguliuojančioje smegenų srityje ir vėliau gyvenime, artimai bendraujant su žmonėmis, sukelia įvairių sutrikimų – ašaras, pykčio protrūkius. Jei galima išgydyti potrauminio streso sutrikimą, tuo labiau galima atsikratyti ne tokių gilių emocinių randų, kurių turi daugelis iš mūsų. Tai ir yra psichoterapijos užduotis. Ir apskritai emocinis intelektas pradeda veikti tada, kai išmokstama sėkmingai tvarkytis su šiomis slegiančiomis reakcijomis.

Pagal reakcijas, vykstančias tarp migdolinio kūno ir „daugiau žinančios" kaktinės smegenų skilties žievės, galima sudaryti neuroanatominį modelį, kaip psichoterapija performuoja tvirtus, neadaptyvius emocinius modelius. Kaip spėja Jozefas Ledu, nervų sistemą tiriantis mokslininkas, atradęs, kad migdolinis kūnas skatina emocinius išpuolius, „jei kartą jūsų emocinė sistema ko nors išmoko, atrodo, tai niekada nedings. Psichoterapija iš tikrųjų moko tai kontroliuoti: ji moko jūsų naująją smegenų žievę slopinti migdolinį kūną. Polinkis veikti yra nestiprus, kol pagrindinė su tuo susijusi emocija lieka prislopinta".

Dėl smegenų struktūros, nuo kurios priklauso pakartotinis emocijų mokymasis, net ir po sėkmingos psichoterapijos pasireiškia rudimentinė reakcija – ankstesnio jautrumo ir baimės, dėl kurių susidarė netinkamas emocinis modelis, liekana.[21] Kaktinės smegenų skilties žievė gali patobulinti arba pristabdyti migdolinio kūno impulsą griauti, bet pati reakcija vis tiek įvyks. Taigi, kol negalime nuspręsti, kada įvyks mūsų emociniai išpuoliai, turime stebėti, kiek laiko jie trunka. Greitesnis atsigavimas po tokių išpuolių gali būti vienas iš emocinės brandos požymių.

Terapijos metu iš esmės keičiasi mūsų atsakas po to, kai jau buvo emociškai sureaguota, tačiau tendencija, kad reakcijos visai nebus, neišnyksta. To įrodymas yra daugelis psichoterapijos tyrimų, atliktų vadovaujant Lesteriui Liuborskiui (Lester Luborsky) ir jo kolegoms iš Pensilvanijos universiteto (JAV).[22] Jie analizavo pagrindinius žmonių tarpusavio konfliktus, dėl kurių šimtai pacientų atėjo į psichoterapijos kabinetą. Tai tokios problemos kaip didžiulis troškimas būti pripažintam ar artimai susidraugauti, nesėkmės baimė ar per didelė priklausomybė nuo kitų. Buvo nuodugniai išanalizuotos tipiškos (visada pasmerktos žlugti) pacientų reakcijos, pasireikšdavusios, kai šie norai ir baimės iškildavo į paviršių bendraujant su kitais: jie per daug reikalaudavo, į ką kitas žmogus dažnai atsakydavo pykčiu ar šaltumu, arba atsitraukdavo gindamasis nuo laukiamos įžeidžiamos pastabos, o kitas žmogus dėl, atrodytų, atmetimo reakcijos likdavo susierzinęs. Dėl tokių bloga lemiančių atsitikimų pacientus, suprantama, užplūsdavo nemalonūs jausmai – neviltis ir liūdesys, apmaudas ir pyktis, įtampa ir baimė, kaltė ir priekaištai sau ir pan. Kad ir koks būtų buvęs pacientas, jis, atrodo, atsiskleisdavo per svarbesnius santykius: tiek bendraudamas su sutuoktiniu ar mylimuoju, tiek su vaiku ar tėvais, tiek su bendradarbiais ar viršininku.

Tačiau ilgalaikės terapijos metu šie pacientai pasikeitė dvejopai: į įvykius jie reagavo nebe taip aštriai, netgi ramiai, jų atvira reakcija tapo daug veiksmingesnė siekiant to, ko jie iš tikrųjų tikėjosi iš tarpusavio santykių. Vis dėlto vienas dalykas nepasikeitė – užslėptas troškimas ar baimė ir jų pirminis skausmas. Kai pacientams buvo likę tik keli psichoterapijos seansai, jie jau gebėjo, palyginti su terapijos pradžia, dvigubai rečiau negatyviai reaguoti ir dvigubai dažniau iš kito žmogaus sulaukė teigiamo atsako, kurio taip troško. Tačiau visai nepasikeitė jų ypatingas noras tuos poreikius patenkinti.

Galime manyti, kad smegenų limbinė sistema siunčia pavojaus signalus kaip atsaką į bet kokią užuominą apie baimę keliantį įvykį, bet kaktinės smegenų skilties žievė ir su ja susijusios sritys turėtų išmokti naujo, sveikesnio atsako. Kitaip tariant, emocinės pamokos, net ir giliausiai įsitvirtinę įpročiai, įgyti dar vaikystėje, gali įgauti naują formą. Emocijų mokymasis vyksta visą gyvenimą.

14

TEMPERAMENTAS NE VISKĄ NULEMIA

Tai tiek norėjau papasakoti apie kintančius emocinius modelius, kurių išmokstama. Bet reikėtų prisiminti ir genetiškai paveldimą reagavimo būdą – ar gali jį keisti, tarkim, iš prigimties labai nepastovūs ar liguistai drovūs žmonės? Temperamentas, t. y. mums būdingos emocinio gyvenimo nuotaikos, sudaro mūsų charakterio pagrindą. Kiekvienas žmogus turi mėgstamą emocijų diapazoną. Kaip ir daugelis kitų savybių, temperamentas įgyjamas genetinėje loterijoje, kuri daug lemia žmogaus gyvenime. Visi tėvai yra pastebėję, kad vieni vaikai nuo gimimo būna tylūs ir ramūs, o kiti irzlūs ir sunkiai valdomi. Kyla klausimas, ar patirtis gali keisti tokią genetiškai nulemtą emocijų visumą? Ar iš prigimties drovus vaikas gali užaugti savimi pasitikinčiu žmogumi? O gal prigimtis galutinai nulemia mūsų emocinį gyvenimą?

Atsakymus į šiuos klausimus galima rasti žymaus amžiaus tarpsnių psichologijos specialisto iš Harvardo universiteto Džeromo Kagano (Jerome Kagan) veikale.[1] Kaganas nurodo, kad yra mažiausiai keturi temperamento tipai: drovus, drąsus, linksmas ir liūdnas. Tą lemia skirtinga smegenų veikla. Tačiau to paties temperamento žmonės taip pat skiriasi vienas nuo kito – tai priklauso nuo įgimtų smegenų veiklos savybių: pavyzdžiui, nuo to, kaip greitai įsiplieskia kokia nors emocija, kiek laiko ji užtrunka, kokį intensyvumą pasiekia. Savo darbe Kaganas susitelkia ties vienu iš aspektų: ties temperamento kaita nuo drąsos iki drovumo.

Jau ne vieną dešimtmetį Harvardo universitete veikia Viljamo Džeimso vardu pavadinta Vaiko vystymosi laboratorija. Čia Kaganas ir

jo bendradarbiai atlieka įvairius kūdikių ir pradėjusių vaikščioti vaikų vystymosi tyrimus. Mokslininkai pastebėjo, kad drovumo požymiai pradeda ryškėti jau dvidešimt pirmąjį vaiko gyvenimo mėnesį. Eksperimento metu vaikams buvo leidžiama žaisti niekieno nevaržomiems. Vieni nė kiek nesvyruodami tuojau pat ėmėsi veiklos; kiti buvo ne tokie drąsūs ir ryžtingi, dvejojo, laikėsi įsikibę savo motinų ir tyliai stebėjo žaidžiančius bendraamžius. Maždaug po ketverių metų, kai eksperimente dalyvavę vaikai jau lankė darželį, Kagano vadovaujama mokslininkų grupė juos vėl stebėjo. Nė vienas iš tada lengvai bendravusių vaikų ir dabar nebuvo drovus, tuo tarpu du trečdaliai droviųjų vis dar buvo nedrąsūs.

Kagano nuomone, pernelyg jautrūs ir baikštūs vaikai suaugę būna neryžtingi ir nedrąsūs. Apie 15–20 proc. vaikų iš prigimties yra, psichologo žodžiais tariant, „užslopinto elgesio". Jau kūdikystėje šie vaikai baiminasi visko, kas yra nepažįstama, todėl jie nedrąsiai ragauja naujų valgių, vengia svetimų gyvūnų, nemėgsta naujų vietų, nedrąsiai jaučiasi tarp nepažįstamų žmonių. Be to, jie jautrūs ir kitiems dalykams, pavyzdžiui, yra linkę save kaltinti ir sau priekaištauti. Tokie vaikai sustingsta iš baimės kiekvieną kartą, kai reikia bendrauti: per užsiėmimus, žaidimų aikštelėje, susitikę su naujais žmonėmis – visada, kai tik į juos atkreipiamas dėmesys. Suaugę jie dažnai vakarėlių metu ramsto sienas, liguistai bijo viešai kalbėti ir pan.

Tomas, vienas iš Kagano eksperimente dalyvavusių berniukų, buvo tipiškas drovuolis. Nuo ankstyvos vaikystės – būdamas ir dvejų, ir penkerių, ir septynerių metų amžiaus – jis visko perdėtai baiminosi. Apklausiamas psichologo, trylikametis Tomas sėdėjo visas įsitempęs, tiesia nugara, kandžiojo lūpas, trynė rankas, žvelgė bereikšmiu žvilgsniu ir nedrąsiai šyptelėjo tik pasakodamas apie savo merginą. Atsakinėjo trumpai ir atrodė susikaustęs.[2] Tomas prisiminė maždaug iki vienuolikos metų buvęs labai drovus: kiekvieną kartą, kai reikėdavo užkalbinti bendraamžius, jį išpildavo prakaitas. Jis daug ko nepagrįstai bijojo: pavyzdžiui, galimo gaisro, nerti į vandenį, likti vienas tamsoje. Tomas dažnai sapnavo košmarus – kad jį puola pabaisos. Nors paskutinius dvejus metus jis nebesijautė esąs toks drovus, jam vis dar buvo

nejauku bendrauti su bendraamžiais, o labiausiai Tomas nerimavo dėl pažymių, nors mokėsi labai gerai. Berniukas tėvo pavyzdžiu norėjo tapti mokslininku, nes tokia vienatvės reikalaujanti specialybė tiko jo intravertiškam būdui.

Ralfas, priešingai nei Tomas, visada išsiskyrė drąsa ir draugiškumu. Per pokalbį su psichologu jis sėdėjo laisvai atsirėmęs į kėdės atlošą, neatrodė susijaudinęs, daug ir mielai pasakojo lyg bendraamžiui, nors su pašnekovu juos skyrė net dvidešimt penkeri metai. Vaikystėje jis bijojo tik dviejų dalykų – šunų po to, kai didelis šuo užšoko ant jo, trejų metų vaiko, ir skrydžių, kai būdamas septynerių jis išgirdo apie lėktuvo avariją, tačiau ta baimė greitai praėjo. Draugiškas ir visų mėgstamas Ralfas niekada nemanė esąs drovus.

Drovių vaikų nervų sistema iš prigimties yra jautresnė, todėl jie reaguoja ir į nereikšmingus dirgiklius. Pavyzdžiui, tokių kūdikių širdelės plaka daug greičiau nei kitų mažylių, kai jie atsiduria neįprastoje aplinkoje. Dvidešimt vieno mėnesio amžiaus uždaro būdo kūdikiai, kurie buvo tiriami, atitraukti nuo žaidimo susijaudindavo daug labiau nei kiti vaikai. Tą rodė ir širdies plakimo dažnio matavimo aparatas. Toks greitai kylantis nerimas yra jų drovumo pagrindas: kiekvieną naują žmogų ar situaciją jie laiko galima grėsme. Šis jausmas paprastai neapleidžia visą gyvenimą. Galbūt todėl nereta vidutinio amžiaus moteris, prisimenanti vaikystėje buvusi labai drovi, dažnai jaučia baimę, nerimą ar kaltę bei kenčia nuo streso sukeltų fizinių negalavimų, tokių kaip migreninis galvos skausmas, žarnyno ar skrandžio jautrumas.[3]

DROVUMO NEUROCHEMIJA

Kagano teigimu, atsargusis Tomas ir drąsusis Ralfas skiriasi neuronų grandinės, besibaigiančios migdoliniame kūne, jautrumu. Mokslininko nuomone, dėl įgimtų neurocheminių savybių baikščių žmonių neuronų grandinė yra lengvai sužadinama, todėl jie vengia to, ko nepažįsta, nemėgsta nepastovumo, nuolat dėl ko nors nerimauja. Tokių kaip Ralfas nervų sistema ne tokia jautri, jų migdoliniam kūnui suža-

dinti reikia daug stipresnių dirgiklių, todėl tokius žmones sunkiau išgąsdinti, jie mėgsta bendrauti, susipažinti su naujais žmonėmis, ištirti naujas vietas.

Kokį temperamentą kūdikis paveldėjo, galima suprasti iš to, ar jis dirglus, ar labai susijaudina susidūręs su kuo nors nepažįstamu. Paprastai kas penktas kūdikis būna drovus, o maždaug du penktadaliai pasižymi gyvu temperamentu.

Savo išvadas Kaganas grindžia ir neįprastai baikščių kačių stebėjimo duomenimis. Užuot elgusiosi kaip ir derėtų legendiniu smalsumu garsėjantiems naminiams gyvulėliams, katės vengė naujų dalykų ir nenoriai tyrinėjo naują aplinką. Jos puolė tik smulkius graužikus, didesnių nedrįso liesti, tuo tarpu drąsesnės katės su pasimėgavimu juos persekiojo. Smegenų tyrimai parodė, kad kai kurios baikščių kačių migdolinio kūno dalys yra nepaprastai jautrios, todėl labai greitai sužadinamos (pavyzdžiui, kai katė išgirsta grasinamą priešininkės šnypštimą).

Maždaug vieno mėnesio kačiukų būdas jau aiškiai atsiskleidžia, nes tada migdolinis kūnas būna pakankamai subrendęs ir jau gali kontroliuoti smegenų sistemą bei sprendimus veikti. Vienas kačiuko smegenų brendimo mėnuo prilygsta aštuoniems kūdikio smegenų brendimo mėnesiams. Taigi, kaip pastebi Kaganas, maždaug nuo aštuonių devynių mėnesių amžiaus vaikai pradeda bijoti nepažįstamų žmonių. Tarkim, jei motina palieka kūdikį kambaryje vieną su nepažįstamu žmogumi, mažylis pradeda verkti. Psichologo nuomone, labai nedrąsūs vaikai gali būti paveldėję didelį kiekį noradrenalino ar kitų smegenų cheminių elementų, jaudrinančių migdolinį kūną, todėl jį lengva sužadinti.

Laboratorijoje tiriant vaikystėje gana drovių jaunų vyrų ir moterų reakciją į aštrius kvapus, buvo nustatyta, kad padidėjęs jų širdies plakimo dažnis išlieka daug ilgiau nei bendrauti mėgstančių bendraamžių. Tai rodo, kad didelis noradrenalino kiekis ilgiau palaiko sužadintą migdolinį kūną, o per neuronų grandinę – ir simpatinę nervų sistemą.[4] Kaganas pastebėjo, kad drovių vaikų simpatinės nervų sistemos veiklos intensyvumą atspindi tokie rodikliai kaip aukštesnis kraujospūdis,

išsiplėtę vyzdžiai, didesnis noradrenalino kiekis šlapime ir pan.

Kitas drovumo barometras yra tylėjimas. Kagano vadovaujama psichologų grupė pastebėjo, kad natūralioje aplinkoje – per užsiėmimus darželyje, susidūrę su nepažįstamais vaikais ar kalbinami suaugusio žmogaus – drovieji vaikai kalba mažiau. Vienas nedrąsus darželinukas nieko neatsakydavo vaikams, kurie į jį kreipdavosi, ir didžiąją laiko dalį darželyje praleisdavo stebėdamas žaidžiančius bendraamžius. Mokslininko nuomone, drovų tylėjimą susidūrus su naujove ar pajutus grėsmę sukelia neuronų grandinė tarp priekinių smegenų, migdolinio kūno ir greta esančios limbinės srities, kuri atsakinga už garsų tarimą (dėl to patyrę sukrėtimą mes kartais „prarandame žadą").

Itin jautriems vaikams gali išsivystyti nerimo sutrikimai, tokie kaip panikos priepuoliai. Vienas tyrimas parodė, kad 44 berniukai ir mergaitės iš 754 šeštų septintų klasių mokinių jau buvo patyrę bent vieną panikos priepuolį arba pastebėję jo simptomų. Nerimo epizodus dažniausiai sukelia ankstyvajai paauglystei būdingi baimės ir nerimo šaltiniai, tokie kaip pirmasis pasimatymas ar svarbus egzaminas. Dauguma vaikų tą nerimą gana nesunkiai įveikia, tačiau droviems paaugliams, kuriuos nepaprastai gąsdina neįprastos situacijos ir aplinkybės, pasireiškia panikos simptomai: pradeda stipriai plakti širdis, pritrūksta kvapo, dusina ir kartu apima jausmas, tarsi turėtų atsitikti kažkas baisaus – jie išprotės arba mirs. Pasak mokslininkų, šie epizodai nėra tokie rimti, kad paauglių išgyvenamą paniką galima būtų laikyti psichikos sutrikimu, tačiau jie signalizuoja, jog vėliau šiems paaugliams gali išsivystyti minėtasis sutrikimas. Suaugusieji, kurie kenčia nuo panikos priepuolių, prisimena, kad jie prasidėję dar paauglystėje.

Nerimo priepuolių antplūdis yra glaudžiai susijęs su lytiniu brendimu. Mergaitės, kurioms lytinis brendimas buvo tik prasidėjęs, nebuvo patyrusios tokių priepuolių, o maždaug 8 proc. lytiškai subrendusių paauglių prisipažino jautusios paniką. Nors kartą patyrus tokį priepuolį atsiranda baimė, kad jis pasikartos, todėl panikos sutrikimu sergantys žmonės vengia aktyvaus gyvenimo.

NIEKAS MAN NERŪPI: LINKSMAS TEMPERAMENTAS

Praėjusio amžiaus trečiajame dešimtmetyje mano tada dar jauna teta Džuna paliko savo namus Kanzasityje ir viena pati nuvyko į Šanchajų. Tada tokia kelionė vienišai moteriai buvo labai pavojinga. Tame tarptautiniame prekybos ir intrigų centre Džuna sutiko britų kolonijinės policijos pajėgose dirbusį detektyvą ir už jo ištekėjo. Kai Antrojo pasaulinio karo pradžioje japonai užėmė Šanchajų, mano teta ir jos vyras buvo įkalinti karo belaisvių stovykloje, apie kurią pasakojama knygoje „Saulės imperija" („Empire of the Sun") ir to paties pavadinimo filme. Išgyvenę penkerius šiurpius nelaisvės metus, jie be cento kišenėje buvo išsiųsti į Britų Kolumbiją – tada buvusią Didžiosios Britanijos koloniją.

Prisimenu, kaip dar būdamas vaikas pirmą kartą pamačiau Džuną, energija trykštančią pagyvenusią moterį, kurios gyvenimas buvo toks nepaprastas. Senatvėje ji patyrė insultą ir buvo pusiau paralyžiuota. Džuna sveiko lėtai ir sunkiai, tačiau po kurio laiko vėl galėjo vaikščioti, nors šiek tiek šlubavo. Prisimenu, kaip kartą ėjome kartu į užmiestį pasivaikščioti. Tada jai buvo jau per septyniasdešimt. Ji nuklydo į šalį, ir po kelių minučių išgirdau ją negarsiai šaukiantis pagalbos. Buvo parkritusi ir pati negalėjo atsikelti. Nedelsdamas nuskubėjau jai padėti. Užuot ėmusi dejuoti, Džuna tik pasijuokė iš savęs ir nerūpestingai tarė: „Gerai, kad bent galiu vaikščioti".

Tokių žmonių kaip mano teta emocijų pasaulis, regis, labiau pasiduoda teigiamo poliaus traukai, – jie iš prigimties yra linksmi ir nerūpestingi, priešingai nei paniurėliai ir melancholiški žmonės. Šias temperamento savybes veikiausiai lemia atitinkama kairiosios ir dešiniosios kaktinės smegenų srities – emocinių smegenų viršutinių polių – veikla. Tokią hipotezę savo darbuose iškėlė Viskonsino universiteto psichologas Ričardas Deividsonas. Jis pastebėjo, kad žmonės, kurių kairioji kaktinė skiltis aktyvesnė, yra gyvo temperamento, mėgsta bendrauti, su malonumu priima viską, ką jiems siūlo gyvenimas, lengviau (kaip mano teta Džuna) atsigauna po patirtų sunkumų. O tie asmenys,

kurių aktyvesnė dešinioji skiltis, linkę viską vertinti negatyviai, pasiduoda irzliai nuotaikai, juos trikdo kylantys sunkumai ir dažnai kamuoja nerimas bei depresija.

Per vieną iš savo eksperimentų Deividsonas lygino asmenybės testų, kuriuos pateikė savanoriams, rezultatus. Mokslininkas pastebėjo, kad aktyvesnę dešiniąją kaktinę smegenų sritį turintiems asmenims akivaizdžiai būdingesnės neigiamos nuostatos. Šie žmonės priminė Vudžio Aleno vaidinamus komiškus herojus, kuriems ir mažmožiai prilygsta katastrofoms. Jie visko baiminosi, buvo prastai nusiteikę ir įtariai žvelgė į pasaulį, kuris, jų nuomone, pilnas sunkumų ir visur slypinčių pavojų. Visiškai kitaip mąstė savanoriai, turintys aktyvesnę kairiąją kaktinę smegenų sritį. Jie buvo linksmi, giedros nuotaikos, lengvai bendravo, viskuo džiaugėsi, pasitikėjo savimi ir jautėsi gyvenimo atlyginti. Psichologinių testų rezultatai rodė, kad jiems gresia mažesnis pavojus susirgti depresija ar patirti kitokių emocinių sutrikimų.[6]

Lygindamas visiškai sveikų ir depresija sirgusių žmonių smegenų veiklą Deividsonas nustatė, kad pastarųjų kairioji kaktinė skiltis dirba vangiau nei dešinioji. Tas buvo būdinga ir tiems pacientams, kuriems depresija buvo neseniai diagnozuota. Mokslininkas spėja, kad depresiją įveikę žmonės išmoksta suaktyvinti savo kairiosios kaktinės skilties veiklą, tačiau šį spėjimą dar reikia patikrinti eksperimentais.

Nors jo tyrimas pagrįstas apie 30 proc. žmonių, priklausančių vienam ar kitam kraštutinumui, visi žmonės, pasak Deividsono, pagal smegenų bangų modelį gali būti priskirti vienam ar kitam temperamento tipui. Niūraus ir linksmo temperamento skirtumai išryškėja pačiose įvairiausiose situacijose. Pavyzdžiui, vieno eksperimento metu savanoriai stebėjo filmų ištraukas. Vieni filmai buvo nuotaikingi: rodoma vonioje besimaudanti gorila, žaidžiantis šuniukas, o kiti, tokie kaip slaugytojom skirtas mokomasis filmas apie operaciją, gana nemalonūs. Paniurėliai, t. y. tie žmonės, kurių dešinysis smegenų pusrutulis veikė aktyviau, pareiškė, kad linksmieji filmai nebuvę labai juokingi, o matydami sukrešusį operuojamojo kraują jie jautę didelę baimę ir pasišlykštėjimą. Linksmuolių, priešingai, nelabai sujaudino operacijos vaizdai, o žiūrėdami juokingus filmus jie atvirai reiškė savo džiaugsmą.

Taigi pagal temperamentą mes teigiamai arba neigiamai reaguojame į gyvenimo įvykius. Polinkis į melancholiją ar optimizmą – kaip ir drovumą ar drąsumą – pasireiškia jau pirmaisiais kūdikių gyvenimo metais. Tai akivaizdžiai įrodo, kad ir šie bruožai yra genetiškai paveldimi. Kaip ir didžioji smegenų dalis, kaktinės skiltys pirmaisiais gyvenimo mėnesiais dar bręsta, todėl tikslesnių duomenų apie jų veiklą galima gauti tik tiriant maždaug dešimties mėnesių kūdikius. Tačiau Deividsonas pastebėjo, kad ir visiškai mažų kūdikių kaktinių skilčių veikla gali parodyti, ar vaikas pradės verkti motinai išėjus iš kambario. Tyrimo rezultatai visiškai atitiko lūkesčius: ištyrus kelias dešimtis kūdikių paaiškėjo, kad visų verkusiųjų mažylių aktyvesnis buvo dešinysis smegenų pusrutulis, o ramiųjų – kairysis.

Vis dėlto nors temperamentas ima skleistis vos gimus ar netrukus po gimimo, tai nereiškia, kad iš prigimties niūresnio būdo žmonės yra pasmerkti visą gyvenimą būti prislėgti ar gižlios nuotaikos. Emocinės pamokos vaikystėje gali labai paveikti įgimtus polinkius – juos sustiprinti arba prislopinti. Dėl didelio smegenų plastiškumo vaikystėje tų metų patirtis gali daryti ilgalaikį poveikį besiformuojančiai nervų sistemai. Tai, kad vaikystės patyrimas gali pakeisti temperamentą į gerąją pusę, rodo ir Džeromo Kagano atlikti tyrimai su droviais vaikais.

KAIP SUVALDYTI ĮSIAUDRINUSĮ MIGDOLINĮ KŪNĄ

Džeromo Kagano tyrimo rezultatai pagrindžia džiuginančią išvadą: ne visi nedrąsūs vaikai užaugę taip pat bijo gyvenimo – temperamentas ne viską nulemia. Turint reikiamos patirties, pernelyg įsiaudrinusį migdolinį kūną galima suvaldyti. Svarbiausia šiuo atveju yra tai, kokias emocines pamokas vaikai gauna ir kokių emocinių reakcijų išmoksta augdami. Kalbant apie drovius vaikus pirmiausia labai svarbu, kaip su jais elgiasi tėvai ir kaip vaikai išmokomi tvarkytis su savo įgimtu drovumu. Nuolat sudarydami tinkamas aplinkybes, padedančias vaikus palaipsniui drąsinti, tėvai suteikia jiems atramą, kuri ir gyvenime galėtų padėti įveikti savo baimingumą.

Maždaug vienas iš trijų kūdikių, kurių elgsena rodo, kad jie paveldėjo perdėtai jautrų migdolinį kūną, pradėdamas lankyti darželį jau būna praradęs savo drovumą.[7] Stebint tokius vaikus tampa aišku, kad nuo tėvų, ypač nuo motinos, daug priklauso, ar iš prigimties drovus vaikas augdamas taps drąsesnis, ar visą gyvenimą nepatikliai žvelgs į naujoves ir palūš iškilus sunkumams. Kagano vadovaujama mokslininkų grupė pastebėjo, kad auklėdamos savo mažuosius vienos mamos stengiasi juos apsaugoti nuo įvairių nemalonumų, kitos laikosi nuomonės, kad labai svarbu droviam vaikui padėti išmokti pačiam įveikti sunkumus ir taip prisitaikyti prie nuolatinių gyvenimo grumtynių. Noras vaikus nuo visko apsaugoti tik dar labiau skatina jų baikštumą, neleidžia išmokti jo įveikti. Tuo tarpu savarankiškumo skatinimu grindžiamas ugdymas padeda droviems vaikams tapti drąsesniems.

Stebint šešių mėnesių amžiaus kūdikius ir jų mamas buvo pastebėta, kad motinos, kurios stengėsi apsaugoti savo mažylius nuo sunkumų, paėmusios juos ant rankų ramindavo ilgiau nei tos, kurios stengėsi padėti savo vaikeliams išmokti patiems įveikti gyvenimo kliūtis, be to, vaikams sunerimus, laikydavo juos ant rankų daug ilgiau nei tada, kai jie būdavo ramūs.

Kiti skirtumai buvo pastebėti stebint vienerius metus sukakusius mažylius ir jų mamas: perdėtai globėjiškos motinos būdavo nelabai griežtos drausmindamos vaikus, kai jie neatsargiai elgdamiesi galėdavo susižeisti, pavyzdžiui, kišdavo į burną nesunkiai praryjamą daiktą. Empatiškos motinos, priešingai, aiškiai ir griežtai nustatydavo ribas – ką galima ir ko negalima daryti, ir tuojau pat reikalaudavo paklusti.

Kodėl griežtumas galėtų padėti įveikti baimę? Kaganas spėja, kad vaikas turėtų įsidėmėti įspėjimą, kai atkakliai šliauždamas įdomaus (bet jam pavojingo) daikto link išgirsta: „Neliesk jo!" Jis staiga nebežino, kaip elgtis. Tokių kliūčių kartojimasis daugybę kartų per pirmuosius gyvenimo metus padeda vaikui pamažu suvokti, kaip elgtis susidūrus su netikėtu dalyku. Nedrąsiems vaikams būtent to ir reikia išmokti, o nedidelė pamokėlių apimtis leidžia jas gerai įsiminti. Jei mylintys tėvai neskuba iš karto guosti nusiminusio mažylio, šis pamažu išmoksta pats įveikti keblias situacijas. Kai taip ugdomi nedrąsieji

vaikai jau būdami dvejų metų amžiaus vėl buvo atvesti į Kagano laboratoriją, jie buvo gerokai pasikeitę ir ne visada pravirkdavo, kai pamatydavo piktai į juos žvelgiantį nepažįstamąjį ar kai jiems aparatu buvo matuojamas kraujo spaudimas.

Kaganas prieina prie tokios išvados: „Pasirodo, perdėtai rūpestingos motinos, saugodamos savo jautrius kūdikius nuo bet kokių sunkumų ir nerimo, jiems ne padeda, o tik didina jų nepasitikėjimą savimi".[8] Kitaip tariant, globėjiška taktika atima iš vaikų galimybę išmokti nebijoti nepažįstamų dalykų ir valdyti savo emocijas. Taip yra, ko gero, todėl, kad kaktinės skilties neuronų grandinė neišmoksta kitaip reaguoti į baimę. Kartojantis toms pačioms situacijoms, nevaldomas baikštumas gali tik stiprėti.

Kaganas pasakojo, kad „pradėję lankyti darželį, vaikai buvo jau ne tokie drovūs kaip anksčiau, nes tėvai juos skatino būti drąsesnius. Pakeisti šį temperamento bruožą, atrodo, yra sunkiau nei kitus – tikriausiai dėl jo fiziologinio pagrindo, – bet nėra tokių charakterio savybių, kurios keičiamos nepasiduotų".

Patirtis veikia pagrindinius nervinius ryšius, todėl drovūs vaikai ilgainiui gali tapti drąsesni. Ar drovus vaikas gali įveikti savo įgimtą trūkumą, rodo jo socialiniai gebėjimai: sugebėjimas bendrauti ir sutarti su kitais vaikais, mokėjimas suprasti ir užjausti, polinkis duoti ir dalytis, atidumas, sugebėjimas palaikyti draugiškus santykius. Šios savybės ir padėjo drovaus temperamento vaikams per šešerius metus – iki dešimties metų amžiaus – atsikratyti nepageidaujamo bruožo.[9]

Tačiau tie šešeri permainų metai vaikams nebuvo lengvi: jie dažnai verkdavo ir netinkamai emociškai elgdavosi, lengvai pasiduodavo stresui, išsigąsdavo, įsižeidę tylėdavo ar verkšlendavo, ypač sunkiai ištverdavo nesėkmes, sunerimdavo, kai iš karto nesulaukdavo atpildo, perdėtai jautriai reaguodavo į kritiką, nepasitikėjo aplinkiniais. Toks netinkamas emocinis elgesys dažnai reiškia, kad santykiai su bendraamžiais gali kelti rūpesčių, net jei vaikai įveiktų savo pradinį nenorą bendrauti.

Tačiau nesunku suprasti, kodėl emociškai gabesni, nors ir drovaus temperamento vaikai savaime išauga iš savo drovumo. Turėdami ge-

resnių socialinių įgūdžių, jie dažniau, bendraudami su kitais vaikais, patiria teigiamų išgyvenimų. Nedrąsiai pralaužę pažinties su nauju draugu ledus, šie vaikai dažnai pasižymi puikiais bendravimo įgūdžiais. Patirdami tokią bendravimo sėkmę, drovieji ilgainiui ima labiau pasitikėti savimi.

Šie žingsniai drąsos link tikrai džiugina ir leidžia manyti, kad net įgimti emociniai modeliai gali būti koreguojami. Iš prigimties baikštus vaikas gali išmokti ramiai ar netgi drąsiai jaustis nežinomoje situacijoje. Baikštumas, kaip ir daugelis kitų savybių, yra mūsų paveldėto emocinio gyvenimo dalis, nors saviti mūsų emociniai bruožai gali būti ir kitaip įgyti. Pagaliau yra nemažai galimybių pakeisti net ir tai, ką lemia genai. Elgesio genetikai pastebi, kad vien tik genai nenulemia elgesio. Nuo augant mus supančios aplinkos taip pat priklauso, koks temperamentas pasireikš metams bėgant. Mūsų emociniai gebėjimai nėra vien įgimti, tinkamai mokantis juos galima tobulinti. Tokios galimybės atsiranda smegenims bręstant.

VAIKYSTĖ: ATSIVERIANČIOS GALIMYBĖS

Gimusio žmogaus smegenys nebūna iki galo susiformavusios. Jos bręsta visą gyvenimą, o intensyviausiai auga vaikystėje. Kūdikių smegenyse yra daug daugiau neuronų nei jų išlieka subrendus. Vykstant „genėjimo" procesui smegenys praranda tas neuronų jungtis, kurios rečiau naudojamos, ir formuoja stiprius ryšius svarbiausiose sinapsinėse grandinėse. „Genint" nereikalingas sinapsines jungtis, tobulinamas signalo ir reakcijos santykis smegenyse, naikinama „reakcijos" priežastis. Šis procesas vyksta nuolat ir greitai, sinapsinės jungtys gali susiformuoti per kelias valandas ar dienas. Patirtis, ypač įgyjama vaikystėje, formuoja smegenis.

Nobelio premijos laureatai neurologai Torstenas Vyselas (Thorsten Wiesel) ir Deividas Hubelas (David Hubel) savo puikiame darbe atskleidė, kaip patirtis veikia smegenis.[10] Kačių ir beždžionių pirmieji gyvenimo mėnesiai yra itin svarbūs, būtent tada vystosi sinapsinės jung-

tys, akies signalus perduodančios regimajai žievei, kur jie yra suvokiami. Jei tuo laikotarpiu vieną akį laikytume užmerktą, jos sinapsinių jungčių skaičius regimojoje žievėje mažėtų, o atmerktosios akies – didėtų. Po lemiamo laikotarpio atmerkus užmerktąją akį, gyvūnas būna funkciškai aklas, nors ji yra visiškai sveika: minėtuoju laikotarpiu susidaro per mažai jungčių su regimąja žieve, kad smegenys galėtų suvokti akies signalus.

Žmonėms šis regėjimą lemiantis laikotarpis trunka pirmus šešerius gyvenimo metus. Šiuo laikotarpiu normalus matymas skatina vis sudėtingesnių nervinių akių ir regimosios žievės ryšių formavimąsi. Jei viena vaiko akis tuo metu nors kelias savaites būna užmerkta, gali atsirasti gana nemažų tos akies regėjimo trūkumų. Jei viena vaiko akis tuo laikotarpiu buvo laikoma užmerkta kelis mėnesius, ji gali gerokai prasčiau matyti smulkias detales.

Patirties poveikį besivystančioms smegenims aiškiai atskleidžia „turtingųjų" ir „vargingųjų" žiurkių tyrimai.[11] „Turtingosios" žiurkės nedidelėmis grupėmis gyveno narvuose, pilnuose įvairių žiurkiškų pramogų: kopėtėlių, bėgimo ratukų ir pan. „Vargingosios" žiurkės gyveno narvuose be jokių įrenginių. Po kelių mėnesių „turtingųjų" žiurkių naujojoje žievėje susiformavo daug sudėtingesni sinapsinių ryšių tinklai, jungiantys neuronus, nei „vargingųjų" žiurkių smegenyse. Skirtumas buvo toks didelis, kad „turtingųjų" žiurkių smegenys buvo net sunkesnės. Galbūt todėl jos daug greičiau įveikdavo labirintus nei „vargingosios". Panašūs eksperimentai su beždžionėmis taip pat patvirtino patirties reikšmę smegenų vystymuisi. Tas pats, žinoma, galioja ir žmonėms.

Psichoterapija, t. y. sistemingas emocijų mokymasis iš naujo, akivaizdžiai įrodo, kad patirtis gali keisti emocinius modelius ir formuoti smegenis. Įspūdingi šiuo požiūriu yra žmonių gydymo nuo obsesinio kompulsinio sutrikimo rezultatai.[12] Bene dažniausiai pasireiškia priverstinis rankų plovimas: kartais žmogus jas plauna šimtus kartų per dieną, net suskilinėja oda. Smegenų tomografijos tyrimai rodo, kad obsesinį kompulsinį sutrikimą turinčių ligonių kaktinių smegenų skilčių veikla yra intensyvesnė nei įprasta.[13]

Pusė tyrime dalyvavusių pacientų buvo gydomi vaistais (fluoksetinu, geriau žinomu gamintojo pavadinimu – Prozac), kitiems buvo taikoma elgesio terapija. Terapijos metu jiems nuolat buvo pateikiamas jų įkyrumo ar priverstinio veiksmo objektas, tačiau neleidžiama nieko daryti. Pavyzdžiui, pacientai, kamuojami priverstinio rankų plovimo, galėjo prieiti prie kriauklės, bet plauti rankų jiems nebuvo leidžiama. Kartu jie mokėsi tyrinėti savo baimes, skatinančias juos taip elgtis: tarkim, jie baiminosi nenusiplovę rankų susirgti kokia nors liga ir mirti. Pamažu po kelių tokios terapijos mėnesių kompulsijos susilpnėjo, lygiai taip pat kaip ir gydant vaistais.

Smegenų tomografijos testas parodė, kad tiek fluoksetinu, tiek elgesio terapijos būdu gydytiems pacientams gerokai sumažėjo emocijas reguliuojančios smegenų srities pagrindinės dalies – uodeguotojo branduolio – aktyvumas. Taigi įgyta patirtis taip pat veiksmingai kaip ir vaistai pakeitė smegenų funkcijas ir susilpnino simptomus!

LEMIAMOS PROGOS

Iš visų gyvūnų rūšių būtent žmonių smegenims subręsti reikia daugiausiai laiko. Vaikystėje įvairios smegenų sritys vystosi skirtingu greičiu, lytinio brendimo pradžia – vienas intensyviausių „genėjimo" smegenyse laikotarpių. Kai kurios smegenų sritys, lemiančios emocinį gyvenimą, bręsta ypač lėtai. Sensorinės sritys formuojasi ankstyvoje vaikystėje, limbinė sistema subręsta iki lytinio brendimo pradžios, kaktinės skiltys – emocinės savikontrolės, supratimo ir kūrybiško atsako centras – vystosi iki pat vėlyvosios paauglystės, t. y. šešiolikos aštuoniolikos metų.[14]

Emocijų valdymo įpročiai, nuolat kartojami vaikystėje ir paauglystėje, patys padeda kurti emocinę sistemą. Todėl būtent vaikystėje galimybės formuoti ilgalaikius emocinius polinkius yra lemiamos. Vaikystėje įgyti įpročiai tampa nervinių sinapsinių jungčių pagrindu, ir vėliau gyvenime tuos įpročius sunkiau pakeisti. Valdant emocijas labai svarbus vaidmuo tenka kaktinėms smegenų skiltims. Sinapsinės

jungtys šioje smegenų dalyje formuojasi labai ilgai. Tai gali reikšti, kad bręstant smegenims ilgametė vaiko patirtis gali suformuoti patvarias jungtis emocinių smegenų reguliacinėje grandinėje. Kaip jau rašėme, lemiamai vaiko patirčiai labai svarbus ir tėvų elgesys: kaip jautriai ir atsakingai jie reaguoja į vaiko poreikius, kiek jam suteikia laisvės ir kaip jam vadovauja pačiam mokantis įveikti kliūtis ir valdyti impulsus, įgyjant empatinių įgūdžių. Beje, nesirūpinimas ar prievarta, tik apie save galvojančių tėvų abejingumas ar pernelyg griežta drausmė taip pat palieka pėdsakų vaikų emocinėse smegenyse.[15]

Pirmąsias emocines pamokas – kaip susijaudinusiam nusiraminti – vaikas gauna dar kūdikystėje ir tuos gebėjimus tobulina visą vaikystę. Kūdikius ramina jais besirūpinantys suaugusieji: išgirdusi verkiant savo mažylį, motina paima jį ant rankų ir sūpuoja tol, kol šis nusiramina. Kai kurių mokslininkų nuomone, toks biologinis įsiklausymas padeda vaikui pradėti mokytis emocinių įgūdžių.[16] Lemiamo laikotarpio metu – dešimties aštuoniolikos mėnesių amžiaus – akinė kaktinės smegenų žievės dalis sparčiai mezga ryšius su limbine smegenų sistema. Tie ryšiai padeda vėliau nesunkiai kontroliuoti įtampą. Todėl manoma, kad mylimas kūdikis, kurį nesuskaičiuojamą daugybę kartų ramino artimi žmonės kartu padėdami mokytis nusiraminti pačiam, gyvenime sugebės geriau valdyti savo emocinę savijautą ir lengviau įveiks sielvartą, nes jo minėtieji smegenų ryšiai bus patvaresni.

Žinoma, menas įveikti nerimą įvaldomas tik per daugelį metų, įgyjant vis naujos patirties ir vis sudėtingesnių emocinių įrankių, kurių vaikui pateikia bręstančios smegenys. Prisiminkime, kad limbinius impulsus reguliuojančios kaktinės smegenų skiltys subręsta tik paauglystėje.[17] Kita svarbi per visą vaikystę besiformuojanti grandinė eina į nervą klajoklį, kuris reguliuoja širdies ir kitų kūno dalių darbą bei per kitas grandines siunčia migdoliniam kūnui signalus, skatinančius gaminti katecholaminus, o šie savo ruožtu pažadina atsaką „kovoti ar sprukti". Vaikų auklėjimo klausimus nagrinėjusi Vašingtono universiteto mokslininkų grupė pastebėjo, kad emociškai išmintingas auklėjimas nervo klajoklio funkcijai turėjo geros įtakos.

Kaip aiškina psichologas Džonas Gotmanas, vadovavęs tyrimų

grupei, „tėvai keičia savo vaikų nervo klajoklio tonusą (tą matą, kuris parodo, kaip lengvai yra sujaudinamas nervas klajoklis) juos emociškai prusindami: kalbėdami su apie jų jausmus, padėdami tuos jausmus suprasti, nekritikuodami ir neteisdami, kartu spręsdami keblias emocines problemas, siūlydami rasti tinkamesnių elgesio variantų užuot paleidus į darbą kumščius ar užsisklendus savyje." Kai tėvai sugebėdavo rasti su vaikais bendrą kalbą, šiems lengviau pavykdavo numalšinti nervo klajoklio veiklą, kuri skatina migdolinį kūną gaminti „kovoti ar sprukti" hormonus. Taigi vaikai elgėsi geriau.

Visiškai tikėtina, kad visi svarbiausi emocinio intelekto įgūdžiai turi savo lemiamus laikotarpius, galinčius trukti ir keletą metų. Kiekvienas laikotarpis suteikia galimybę vaikui pamažu įgyti naudingų emocinių įpročių. Jei toks laikotarpis neišnaudojamas, vėliau gyvenime bus sunku taisyti ydingus įpročius. Ankstyvi emociniai sunkumai ir vaikystėje patirtos traumos įsirėžia itin giliai veikiausiai dėl to, kad būtent vaikystėje formuojasi pagrindinės neuronų grandinės, o kartu vyksta jų „genėjimas". Todėl norint pakeisti jau susidariusius emocinius modelius psichoterapinis gydymas kartais gali trukti labai ilgai. Net ir po terapijos senieji modeliai dažnai išlieka kaip polinkis, nors ir pridengtas naujo požiūrio ir išmoktų reagavimo būdų.

Beje, smegenys išlieka plastiškos visą gyvenimą, nors ir ne taip kaip vaikystėje. Mokantis smegenys keičiasi, jų sinapsinės jungtys stiprėja. Obsesiniu kompulsiniu sutrikimu sergančių pacientų gydymo rezultatai rodo, kad emocinius įpročius, net jų nervinį lygmenį, galima formuoti visą gyvenimą, tačiau tam reikia nemaža pastangų. Sergant potrauminio streso sutrikimu (ar, tiesą pasakius, ir terapijos metu), smegenyse vyksta tokie pat procesai, kokius sukelia pasikartojanti intensyvi emocinė – teigiama ar neigiama – patirtis.

Labiausiai įstringa tos emocinės pamokos, kurias vaikai išmoksta iš tėvų. Visi tėvai – ir tie, kurie pripažįsta ir tenkina emocinius vaiko poreikius, ir tie, kurie drausmę derina su empatija, ir tie, kurie galvoja tik apie save, ignoruodami vaiko rūpesčius, ir tie, kurie drausmę palaiko šaukimu ir mušimu, – visi jie skiepija vaikams emocinius įpročius, tik labai skirtingus. Psichoterapija ir stengiasi taisyti tai, kas anksty-

vuoju gyvenimo laikotarpiu buvo iškreipta ar pražiūrėta. Bet gal verčiau reikėtų taip auginti ir auklėti vaikus, kad jiems būtų įskiepyti pagrindiniai emociniai įgūdžiai ir niekada neprireiktų psichoterapeutų pagalbos.

PENKTA DALIS

EMOCINIS RAŠTINGUMAS

15

EMOCINIO NERAŠTINGUMO KAINA

Viskas prasidėjo nuo nedidelio ginčo. Tomo Džefersono vidurinės mokyklos Brukline baigiamosios klasės mokinys Janas Muras ir metais jaunesnis Taironas Sinkleris susikivirčijo su penkiolikmečiu Kalilu Sampteriu. Jie pradėjo erzintis ir grasinti Kalilui. To užteko.

Baimindamasis, kad Janas ir Taironas nori jį sumušti, Kalilas vieną rytą atsinešė į mokyklą trisdešimt aštunto kalibro pistoletą ir, stovėdamas koridoriuje per penkiolika pėdų nuo mokyklos sargo, iš arti nušovė abu berniukus.

Šis baisus įvykis tapo dar vienu įspėjimu, kad reikia kuo skubiau mokyti žmones suvaldyti emocijas, taikiai spręsti nesutarimus ir tiesiog gerai sutarti. Pedagogai, dažniausiai nerimaujantys dėl mokinių matematinio ar kalbinio neraštingumo, pradeda suprasti, kad egzistuoja kitas, dar didesnį rūpestį keliantis trūkumas: emocinis neraštingumas.[1] Dedama daug pagirtinų pastangų kelti mokymo lygį, tačiau įprastoje mokymo programoje nėra numatyta emocinio prusinimo pamokų – mokyti, kaip įveikti minėtąjį grėsmingą trūkumą. Kaip sakė vienas Bruklino mokyklos mokytojas, dalykai, į kuriuos dabar mokyklose kreipiamas didžiausias dėmesys, rodo, kad „mums labiau rūpi mūsų mokinių mokėjimas skaityti ir rašyti, nei jų gyvybė".

Emocinio raštingumo stoka ir išryškėja per tokius smurto proveržius kaip Jano ir Tairono sušaudymas. Tokių tragedijų Amerikos mokyklose atsitinka vis dažniau, ir jų nederėtų laikyti tik atsitiktiniais įvykiais. Toliau pateikiami statistikos duomenys rodo, kad Jungtinėse Valstijose – šalyje, kuri lemia pasaulio tendencijas – paaugliai ir vaikai susiduria su vis daugiau problemų ir nerimą keliančių sunkumų.[2]

Per paskutinį praėjusio šimtmečio dešimtmetį, palyginti su dviem ankstesniais dešimtmečiais, Jungtinėse Valstijose suimta daug daugiau smurtinių nusikaltimų padariusių jaunuolių, dvigubai daugiau paauglių, kaltinamų smurtiniais išprievartavimais, ir keturis kartus daugiau – dėl nužudymų, daugiausia panaudojus šaunamuosius ginklus.[3] Per du dešimtmečius paauglių savižudybių skaičius patrigubėjo, triskart daugiau vaikų, dar nesulaukusių keturiolikos metų, tapo žmogžudysčių aukomis.[4]

Vis daugiau ir vis jaunesnės paauglės tampa nėščios. Nuo 1993-iųjų penkerius metus iš eilės nuolat didėjo 10–14 metų amžiaus paauglių gimdymo atvejų – kai kas jas vadina „vaikus gimdančiais vaikais", – proporcingai didėjo ir nelaukiamų paauglių nėštumų skaičius ir bendraamžių spaudimas turėti lytinių santykių. Per paskutinius tris dešimtmečius patrigubėjo ir paauglių venerinių ligų atvejų.[5]

Šie skaičiai gąsdina, tačiau pažvelgus į juodaodžių jaunimą, ypač gyvenantį miestuose, susidaro dar niūresnis vaizdas – visi skaičiai yra du, tris ar dar daugiau kartų didesni. Pavyzdžiui, per aštuntąjį ir devintąjį praėjusio šimtmečio dešimtmečius heroino ir kokaino baltaodžių jaunimas suvartojo maždaug 300 proc. daugiau, o juodaodžių jaunimas – net 13 kartų daugiau![6]

Dabar paaugliai itin dažnai serga psichikos ligomis. Sunkesnės ar lengvesnės depresijos simptomais skundžiasi beveik kas trečias paauglys, mergaitėms lytinio brendimo metu depresija pasireiškia du kartus dažniau nei berniukams. Tarp paauglių mergaičių labai padaugėjo valgymo sutrikimų.[7]

Jeigu niekas nesikeis, tikimybė, kad dabartiniai vaikai suaugę sugebės sukurti patvarias ir laimingas šeimas, su kiekviena karta darosi vis menkesnė. Kaip rašėme devintame skyriuje, jei aštuntuoju ir devintuoju dešimtmečiais išsiskirdavo maždaug pusė susituokusių porų, tai dešimtojo dešimtmečio pradžioje jau galima buvo tikėtis, kad išsiskirs maždaug dvi iš trijų naujai susituokusių porų.

EMOCINIAI NEGALAVIMAI

Šie nerimą keliantys statistikos duomenys yra lyg tas paukštelis, kurio mirtis angliakasių šachtoje perspėja apie deguonies trūkumą. Pateiktieji skaičiai verčia rimtai susimąstyti, juo labiau kad vaikai patiria daugybę smulkesnių kasdienių sunkumų, ne visada peraugančių į atviras krizes. Iškalbingi JAV atlikto tyrimo, kuriame dalyvavo 7–16 metų amžiaus vaikai, duomenys: palyginus emocinę paauglių būseną aštuntojo dešimtmečio viduryje ir devintojo dešimtmečio pabaigoje, paaiškėjo, kad emocinio intelekto lygis smunka.[8] Kad padėtis nuolat prastėja, patvirtina ir tėvų bei mokytojų pateikiami vertinimai. Tai ne atskira problema – tiesiog visi rodikliai nuolat prastėja.

Vaikus dažniausiai kamuoja šios problemos:

- *Užsisklendimas savyje, arba bendravimo problemos*: mėgsta būti vieni, slapukauja, dažnai yra paniurę, stokoja energijos, jaučiasi nelaimingi, lengvai pasiduoda kitų įtakai.
- *Nerimas ir nusiminimas:* būna vieniši, daug ko bijo, dėl visko nerimauja, nori būti tobuli, jaučiasi nemylimi, yra nervingi arba nusiminę, prislėgti.
- *Dėmesio ar mąstymo sutrikimai:* nesugeba sutelkti dėmesio, ramiai pasėdėti, dažnai užsisvajoja, elgiasi negalvodami, greitai susinervina, prastai mokosi, nesugeba išstumti iš galvos nereikalingų minčių.
- *Polinkis nusikalsti ir agresyvumas:* bendrauja su tais vaikais, kurie nuolat prisidaro nemalonumų, meluoja ir apgaudinėja, dažnai ginčijasi, būna šiurkštūs suaugusiesiems, reikalauja dėmesio, gadina svetimus daiktus, neklusnūs ir namie, ir mokykloje, užsispyrę, nepastovios nuotaikos, pernelyg daug kalba, erzina kitus, greitai įsikarščiuoja.

Atskirai kiekviena iš šių problemų nekelia didelio rūpesčio, tačiau visos kartu jos lyg barometras signalizuoja apie atsirandančius emocinio intelekto trūkumus ir tarsi naujos rūšies nuodai kartina visus vaikystės patyrimus. Regis, tokią kainą – emocinių negalavimų – už

šiuolaikinį gyvenimą moka visi vaikai. Nors amerikiečiai dažnai mano, kad jų problemos, palyginti su kitų šalių, yra daug didesnės, tačiau tyrimai parodė, kad daug kur pasaulyje minėtieji skaičiai yra tokie patys, o kai kur padėtis dar blogesnė. Pavyzdžiui, devintajame dešimtmetyje Olandijoje, Kinijoje ir Vokietijoje mokytojai ir tėvai savo vaikų problemas įvertino panašiai kaip JAV gyventojai 1976 metais. Kai kuriose šalyse, tarp jų ir Australijoje, Prancūzijoje bei Tailande, vaikų padėtis dar prastesnė. Bet taip negali ilgai trukti. Jungtinių Amerikos Valstijų, palyginti su kitomis išsivysčiusiomis šalimis, gyventojų emocinis intelektas smunka su vis didesniu pagreičiu.[9]

Nė vienas vaikas nėra apsaugotas nuo pavojų. Tai bendros problemos, būdingos visoms etninėms, rasinėms ir socialinėms grupėms. Nors prasčiausiais emociniais įgūdžiais pasižymi skurdžių šeimų vaikai, ne mažiau menksta ir viduriniojo visuomenės sluoksnio atstovų ar turtingų tėvų vaikų įgūdžiai: vienodos tendencijos būdingos visoms socialinėms grupėms. Atitinkamai trigubai daugiau vaikų kreipiasi pagalbos į psichologus (galbūt tai kartu rodo, jog psichologinė pagalba tampa prieinamesnė), taip pat dvigubai išaugo ir skaičius vaikų (nuo 9 proc. 1976 m. iki 18 proc. 1989 m.), reikalingų tokios pagalbos, bet jos negaunančių.

Garsi Kornelio universiteto vaiko raidos psichologė Uri Bronfenbrener (Urie Bronfenbrenner), atlikusi lyginamąją įvairių šalių vaikų gerovės analizę, teigia: „Kai nėra geros visuomeninės paramos teikimo sistemos, išorinė įtampa tampa tokia didelė, kad išyra ir darniausios šeimos. Kasdienio gyvenimo karštligiškumas, nestabilumas ir nepastovumas pasireiškia visose visuomenės grupėse – taip pat ir aukštąjį išsilavinimą turinčių bei turtingų žmonių šeimose. Pavojus kyla ateinančiai kartai, ypač būsimiems vyrams, nes berniukai brendimo laikotarpiu yra itin jautrūs tokioms naikinančioms jėgoms kaip tėvų skyrybos, neturtas ir nedarbas. Vaikų ir šeimų padėtis Amerikoje niekada nebuvo tokia beviltiška kaip dabar... Mes žlugdome milijonų vaikų emocinį intelektą ir moralę".[10]

Tai ne vien Amerikai būdingas reiškinys, jis pastebimas visame pasaulyje, kur ekonominėmis priemonėmis stengiamasi kuo labiau su-

mažinti darbo jėgos kainą. Šiais laikais šeimos yra patekusios į finansinius spąstus ir dėl to patiria didelį spaudimą: abu tėvai turi dirbti, o vaikai dažnai paliekami vieni ar su įjungtu televizoriumi vietoj auklės. Vis daugiau vaikų auga nepilnose šeimose, kęsdami nepriteklius. Daugiau vaikų nei kada anksčiau paliekama darželiuose, kur jais praktiškai niekas nesirūpina. Taigi pabendrauti su vaiku net ir gerose šeimose randama vis mažiau valandėlių, kurios ir formuoja emocinį intelektą.

Ką daryti, jei šeimos pačios nebepajėgia vaikams suteikti tvirto pagrindo po kojomis? Atidžiau panagrinėję konkrečių problemų mechanizmus, įsitikinsime, kad emocinio intelekto ar socialinių gebėjimų trūkumai yra rimtų problemų šaltinis ir kad kryptingos korekcinės ir prevencinės priemonės daugeliui vaikų gali padėti neiškrypti iš teisingo kelio.

KAIP NUMALDYTI AGRESIJĄ?

Pradinėje mokykloje, kurioje mokiausi, buvo toks „kietas" ketvirtokas Džimis. Aš tada mokiausi pirmoje klasėje. Jis atimdavo iš vaikų pinigus, kuriuos tėvai duodavo pietums, nesiklausęs paimdavo kito dviratį ir puldavo muštis dėl menkiausios priežasties. Džimis buvo tipiškas agresyvus vaikas. Mes pagarbiai žiūrėjome į Džimį, bet tik iš saugaus atstumo. Visi jo nekentė ir bijojo, niekas nenorėjo su juo žaisti. Atrodė, kad prieš Džimį einantys nematomi sargybiniai nušluoja jam nuo kelio visus vaikus.

Akivaizdu, kad tokie vaikai kaip Džimis turi problemų, tik galbūt ne iš karto būna akivaizdu, kad agresyvumas vaikystėje yra būsimų emocinių ir kitokių bėdų ženklas. Nesulaukęs nė šešiolikos, Džimis už chuliganizmą pateko į kalėjimą.

Daugeliu tyrimų buvo nustatyta, kad agresyvumo vaikystėje pasekmės pasireiškia visą gyvenimą.[11] Agresyvių vaikų tėvai paprastai jais visiškai nesirūpina arba žiauriai baudžia. Taigi suprantama, kodėl šie vaikai būna šiek tiek paranojiški arba peštukai.

Ne visi pikti vaikai yra agresyvūs; kai kurie iš jų yra visuomenės atstumtieji ir tiesiog pernelyg jautriai reaguoja erzinami, negali pakęsti įžeidimų ar neteisingo, jų nuomone, elgesio. Tačiau dažniausiai šie vaikai klysta: jie įžvelgia įžeidimus ten, kur neketinta užgauti, o bendraamžiai nėra jų atžvilgiu taip priešiškai nusiteikę, kaip jie mano. Taigi jie neteisingai suvokia neutralius veiksmus, atsitiktinį susidūrimą dažniausiai laiko kerštu ir „gindamiesi" paprastai puola. Todėl bendraamžiai, žinoma, pradeda jų vengti. Izoliuotieji vaikai laiko save aukomis ir gali išvardyti daugybę atvejų, kai, tarkim, mokytojai juos neteisingai apkaltino. Kitas bendras šių vaikų bruožas yra tas, kad įsikarščiavę jie tuoj puola muštis.

Išankstinio nusistatymo įtaką gerai atskleidžia šis eksperimentas. Agresyvieji vaikai kartu su kitais stebėjo filmo epizodą, kaip berniukams netyčia susidūrus vienam iš jų iškrenta iš rankų knygos. Šalia stovintys vaikai ima juoktis. Tai suerzina knygas pametusį vaiką ir jis bando suduoti kuriam nors iš besijuokiančiųjų. Aptardami filmą, agresyvieji vaikai visada pateisindavo muštis puolantį berniuką. Be to, susidūrimo kaltininkas, jų nuomone, yra karingai nusiteikęs, todėl peštukui jie pritarią.[12]

Toks skubėjimas teisti patvirtina, kad agresyvūs žmonės yra kategoriški ir turi išankstinių nusistatymų: jie visur įžvelgia priešiškumą ir beveik nekreipia dėmesio į tai, kas iš tikrųjų vyksta. Vos pajutę tariamą grėsmę, jie nedelsdami puola veikti. Pavyzdžiui, agresyvus berniukas šaškių žaidimo partnerį tuojau pat apkaltina apgavyste, jei šis ne savo ėjimo metu pastumia šaškę. Jis neabejoja, kad taip daroma iš blogos valios, ir iš karto nusiteikia priešiškai. Toks nusiteikimas skatina agresyvią reakciją: užuot perspėjęs draugą, kad šis klysta, jis puola kaltinti, šaukti ir muštis. Kuo dažniau vaikai taip elgiasi, tuo labiau agresija tampa įpročiu, o kartu nesiugdo gebėjimas reaguoti kitaip – mandagiai, su humoru ir pan.

Šie vaikai yra lengvai emociškai pažeidžiami ir greiti dėl mažiausio nieko nuliūsti ar supykti. Jų mąstymas taip sutrinka, kad ir geranoriškus veiksmus jie gali palaikyti priešiškais ir tučtuojau griebtis įpročio muštis.[13]

Toks aplinkos suvokimas ir polinkis į priešiškumą įsitvirtina jau pradinėse klasėse. Dauguma vaikų, ypač berniukai, darželyje ir pirmoje klasėje būna išdykę, tačiau agresyvieji per metus neįgyja jokių savikontrolės įgūdžių. Tokio amžiaus vaikai pradeda mokytis derybų ir kompromisų būdu žaidimų aikštelėje kylantiems nesutarimams spręsti, o agresyvieji labiau pasitiki jėga ir bauginimais. Tai jiems brangiai kainuoja: pabendravę su jais dvi tris valandas, vaikai ima jų nemėgti.[14]

Ilgalaikiai tyrimai parodė, kad maždaug pusė tų vaikų, kurie nesugeba sutarti su bendraamžiais, neklauso tėvų ir mokytojų, paauglystėje būna linkę nusikalsti.[15] Žinoma, ne visi jie vėliau gyvenime eina nusikaltimų keliu, tačiau būtent šie vaikai sudaro didžiausią potencialių smurtinių nusikaltėlių rizikos grupę.

Potraukis nusikalsti šiems vaikams atsiranda stebėtinai anksti. Monrealio vaikų darželyje tiriant vaikų priešiškumą buvo pastebėta, kad tie penkiamečiai, kurie kėlė daugiausiai rūpesčių, vos po penkerių aštuonerių metų, t. y. ankstyvojoje paauglystėje, buvo daug labiau linkę nusikalsti. Jie tris kartus dažniau nei kiti prisipažindavo sumušę niekuo nekaltus žmones, apiplėšę parduotuvę, panaudoję ginklą muštynėse, įsilaužę į automobilį ir jį apiplėšę, buvę girti – tokia nė keturiolikos metų nesulaukusių paauglių patirtis.[16]

Smurto ir nusikaltimų keliu dažnai pasuka vaikai, kurie pirmoje ir antroje klasėje jau būna agresyvūs ir sunkiai suvaldomi.[17] Jie nuo pat pradžių blogai mokosi, nes nesugeba tinkamai valdyti savo impulsų. Ne tik aplinkiniai laiko juos „kvailais", bet taip save vertina ir jie patys. Jie dažnai pervedami mokytis į specialias auklėjamąsias klases, nors tikrai ne visi hiperaktyvūs vaikai turi mokymosi sutrikimų. Juos „nurašo" ir mokytojai, nes turi sugaišti daug laiko, norėdami sutelkti vaikus darbui. Jie dažniausiai ignoruoja klasės taisykles ir sau bei kitiems trukdo mokytis. Maždaug trečioje klasėje tampa aišku, kad jiems ir ateityje nesiseks mokytis. Tokių berniukų intelekto koeficientas yra mažesnis nei jų bendraamžių, o impulsyvumas daug didesnis. Beje, dešimtmečių berniukų impulsyvumas yra tris kartus patikimesnis rodiklis nei IQ rezultatai, rodantis, kad vėliau jie bus linkę nusikalsti.[18]

Iki ketvirtos penktos klasės agresyviais ar tiesiog „sunkiais" laiko-

mi vaikai lieka vieniši, nes juos visiškai atstumia bendraamžiai, įgyti naujų draugų jie nesugeba, be to, jiems nesiseka mokytis. Neturėdami draugų, jie ieško paguodos tarp visuomenės atstumtųjų. Būdami ketvirtoje – devintoje klasėje jie visiškai pritampa prie pasirinktos visuomenės grupės, kurios gyvenimo būdas yra nesuderinamas su įstatymais. Vaikai dažnai praleidžia pamokas, vartoja alkoholį, narkotikus. Intensyviausiai tuo užsiima septintokai ir aštuntokai. Iki devintos klasės prie jų prisijungia „vėliau susipratusieji", kuriuos sužavi nepaklusniųjų gyvenimo stilius. Tai dažniausiai paaugliai, kuriais nesirūpinama namuose ir kurie leidžia laiką gatvėje. Vyresnėse klasėse atstumtieji vaikai paprastai palieka mokyklą ir toliau eina nusikaltimų keliu: vagia, plėšia parduotuves, platina narkotikus.

(Beje, „blogų" mergaičių laukia kiek kitokia ateitis nei berniukų. Atlikus tyrimą paaiškėjo, kad 40 procentų mergaičių, kurios nesutaria su mokytojais, laužo bendrabūvio taisykles, bet yra populiarios tarp bendraamžių, susilaukia kūdikio nebaigusios vidurinės mokyklos.[19] Tai tris kartus viršija vidutinį nėštumų skaičių mokyklose. Kitaip tariant, asocialios paauglės tampa ne nusikaltėlės, o nėščios.)

Žinoma, smurto ir nusikaltimų kelio pasirinkimą gali paskatinti ir kiti veiksniai, pavyzdžiui, gyvenimas prastos reputacijos rajone, kur yra daugybė pagundų nusikalsti, taip pat šeima, kurioje jaučiama didelė psichologinė įtampa ar gyvenama labai vargingai. Tačiau nė vienas šių veiksnių nėra lemiamas. Būtent psichologiniai veiksniai labiausiai didina tikimybę, kad agresyvūs vaikai galiausiai taps nusikaltėliais. Kaip teigia psichologas Džeraldas Patersonas (Gerald Patterson), atidžiai stebėjęs šimtų berniukų raidą iki ankstyvos jaunystės, „antivisuomeniški penkiamečių veiksmai yra nusikalsti linkusių paauglių veiksmų veidrodžiai".[20]

AGRESYVIŲ VAIKŲ MOKYKLA

Agresyvių vaikų išankstinis nusistatymas, nuo kurio jie neišsivaduoja visą gyvenimą, beveik garantuoja, kad jie galų gale prisidarys

nemalonumų. Už smurtinius nusikaltimus nuteistų jaunų nusikaltėlių ir agresyvių vidurinės mokyklos moksleivių tyrimas parodė, kad jiems visiems būdingas panašus požiūris: į žmogų, su kuriuo nesutaria, jie iš karto žvelgia priešiškai, nė neabejodami, kad tas žmogus yra lygiai taip pat nusiteikęs jų atžvilgiu. Būdų taikiai išspręsti konfliktus jie nė neieško. Be to, jiems ir į galvą neateina, kad smurtinis elgesys – dažniausiai muštynės – gali jiems liūdnai baigtis. Jie taip teisina savo elgesį: „Nieko tokio kam nors suduoti, kai esi siaubingai supykęs", „Jei vengsiu muštis, visi manys, kad esu bailys", „Mušamiems žmonėms iš tikrųjų nelabai skauda".[21]

Vis dėlto laiku suteikta pagalba gali pakeisti tokį vaiko požiūrį ir grąžinti jį į doros kelią. Kelios eksperimentinės programos gana sėkmingai padėjo agresyviems vaikams išmokti kontroliuoti savo asocialius polinkius. Djuko universitete buvo dirbama su ramybės drumstėjais pradinukais. Jiems 6–12 savaičių buvo vedamos pamokos – du kartus per savaitę po 40 minučių. Berniukai, pavyzdžiui, buvo mokomi suprasti, kad daugelis bendravimo ženklų, kuriuos jie laikė priešiškais, iš tikrųjų yra neutralūs ar net draugiški. Jie išmoko žvelgti kitų vaikų akimis į save ir tas situacijas, kurios jiems patiems būtinai sužadina pyktį, – kaip kiti vaikai galėtų mąstyti ir jausti. Kontroliuoti pyktį jie mokėsi vaidindami įvairias situacijas: kaip jie galėtų pasielgti, kai, pavyzdžiui, kas nors erzinasi. Vaikai mokėsi ir itin svarbaus pykčio kontrolės įgūdžio – stebėti savo emocijas, suprasti kūno pojūčius: pavyzdžiui, tokius pojūčius kaip veidą nutvieskiantis raudonis ar įsitempiantys raumenys laikyti ženklais, kad reikia sustoti ir pamąstyti apie tolesnius žingsnius, o ne impulsyviai pulti muštis.

Vienas šios programos kūrėjų Djuko universiteto psichologas Džonas Lokmanas (John Lochman) pasakojo, kad „vaikai aptardavo agresiją žadinančias situacijas, į kurias patys neseniai buvo patekę, ir svarstydavo galimus reagavimo variantus. Vienas berniukas, pavyzdžiui, pasakojo, kad vaikui, kuris į jį atsitrenkė, jis pažvelgęs tiesiai į akis, liepęs daugiau taip nedaryti ir nuėjęs. Taip jis parodė, kad gali valdyti situaciją ir išlikti orus nepuldamas muštis".

Gebėjimas susivaldyti kelia pasitikėjimą savimi. Daug agresyvių

berniukų sielojasi dėl to, kad lengvai praranda savitvardą, todėl mielai imasi jos mokytis. Žinoma, sunku pasiekti, kad įkarščio akimirkomis tokios šaltakraujiškos reakcijos kaip pasitraukimas šalin ar skaičiavimas iki dešimt, kol atslūgs noras suduoti, taptų automatiškos. Berniukai tokio elgesio mokosi vaidindami: pavyzdžiui, kaip elgtųsi autobuse, jei kiti vaikai pradėtų iš jų tyčiotis. Tokiu būdu jie gali išbandyti ir jiems neįprasto – draugiško – reagavimo variantus, kurie padėtų išsaugoti savo orumą ir kartu būtų alternatyva muštynėms, ašaroms ar gėdingam pasitraukimui.

Po trijų mokymo metų savo mokinius Lokmanas palygino su tais agresyviais berniukais, kurie nelankė pykčio kontrolės pamokų. Psichologas pastebėjo, kad sulaukę paauglystės amžiaus jie mažiau trukdė klasei dirbti, pozityviau vertino save, buvo mažiau linkę vartoti alkoholį ar narkotikus. Kuo ilgiau jie buvo dalyvavę programoje, tuo mažiau agresyvūs buvo paauglystėje.

KAIP UŽKIRSTI KELIĄ DEPRESIJAI

Šešiolikmetei Danai visada sekėsi sutarti su kitais. Bet staiga ji pajuto, kad tiesiog nebegali bendrauti su kitomis merginomis, ir – dar blogiau – negali ilgesniam laikui prisirišti prie vieno vaikino, net su juo turėdama intymių santykių. Niūriai nusiteikusi ir nuolat pavargusi, Dana nebejautė malonumo valgyti ir nebenorėjo linksmintis, ji teigė esanti bejėgė pakeisti savo nuotaiką ir net gavojo apie savižudybę.

Depresija jai prasidėjo po išsiskyrimo su paskutiniu vaikinu. Ji skundėsi nemokanti bendrauti su vaikinais, su jais ją sieja tik seksualiniai santykiai, nors jie jos ir nedžiugina. Iš tikrųjų ji norinti juos geriau pažinti. Be to, Dana nežinanti, kaip tuos santykius nutraukti, kai jie jos nebetenkina.

Neseniai Dana perėjo į kitą mokyklą. Ten jai nelengvai sekasi susidraugauti su kitomis merginomis. Ji nedrįsta pirma užmegzti pokalbio, šneka tik tada, kai kas nors ją užkalbina. Dana nesijaučia galinti kitiems papasakoti, kokia ji, ją trikdo net paprastas klausimas: „Labas. Kaip sekasi?“[22]

Kolumbijos universitete Dana lankė eksperimentinės terapijos programos, skirtos depresija sergantiems paaugliams gydyti, užsiėmimus. Buvo stengiamasi padėti merginai išmokti ilgiau palaikyti draugiškus santykius, labiau pasitikėti savimi bendraamžių būryje, įvertinti seksualinio artumo ribas, taip pat reikšti savo jausmus. Iš esmės tai buvo terapinis pagrindinių emocinių įgūdžių ugdymas. Jis davė vaisių – depresija praėjo.

Bendravimo tiek su tėvais, tiek su bendraamžiais problemos dažnai sukelia depresiją. Ja sergantys vaikai ir paaugliai paprastai negali arba nenori kalbėti apie savo liūdesį, nesugeba tiksliai apibūdinti savo jausmų, todėl dažnai yra suirzę, nekantrūs, prastai nusiteikę ir pikti, ypač tėvų atžvilgiu. Todėl tėvai ne visada gali jiems emociškai padėti ir būti vadovais, ko iš tikrųjų ir reikia. Tad tarpusavio santykiai tik blogėja, kol galiausiai pavirsta nuolatiniais ginčais ir susvetimėjimu.

Remdamiesi naujausiu požiūriu į jaunimo depresijos priežastis, galime teigti, kad šią ligą skatina emocinio intelekto trūkumai: bendravimo įgūdžių stoka ir depresiją skatinantis kliūčių interpretavimo būdas. Polinkį sirgti depresija iš dalies nulemia genetinis paveldimumas, tačiau šiuo atveju svarbus ir susiformavęs įprotis pesimistiškai reaguoti į nedidelius pralaimėjimus: vaikai gali susirgti depresija dėl blogo pažymio, nesutarimų su tėvais, socialinio atmetimo. Remiantis kai kuriais duomenimis, vis daugiau jaunuolių turi polinkį sirgti depresija.

ŠIUOLAIKINIO GYVENIMO KAINA: DAUGĖJA SERGANČIŲJŲ DEPRESIJA

Dvidešimt pirmas šimtmetis tikriausiai bus vadinamas melancholijos amžiumi, lygiai taip, kaip dvidešimtas amžius buvo vadinamas nerimo amžiumi. Įvairių šalių statistikos duomenys rodo, kad depresijos epidemija plinta taip pat sparčiai, kaip modernėja mūsų gyvenimas. Kiekvienai naujai kartai kyla vis didesnis pavojus kentėti nuo gilios depresijos – ne paprasto liūdesio, o paralyžiuojančios apatijos, slogios nuotaikos, savęs gailėjimo ir nevilties.[23] Depresijos negalavi-

mus patiria vis jaunesni žmonės. Šiuolaikiniame pasaulyje vaikų depresija, apie kurią anksčiau niekas nebuvo girdėjęs, tampa įprastu reiškiniu.

Pavojus susirgti depresija didėja su amžiumi, tačiau šiuo metu sergančiųjų depresija būrį labiausiai papildo jauni asmenys. Tikimybė kada nors susirgti sunkia šios ligos forma gimusiems po 1955 metų daugelyje šalių yra tris ar daugiau kartų didesnė nei jų seneliams. Sunkia depresija sirgo vos 1 proc. iki 1905 metų gimusių amerikiečių, o iš gimusiųjų po 1955 metų šia liga sirgo net 6 proc. žmonių, nesulaukusių nė dvidešimt ketverių metų amžiaus. Gimusiems 1945–1954 metais tikimybė susirgti sunkia depresija iki trisdešimt ketverių metų amžiaus yra dešimt kartų didesnė nei kadaise buvo gimusiems 1905–1914 metais.[24] Ir su kiekviena karta pirmieji depresijos požymiai pasireiškia vis anksčiau.

Tokią tendenciją atspindi ir tyrimas, atliktas Puerto Rike, Kanadoje, Italijoje, Vokietijoje, Prancūzijoje, Taivane, Libane ir Naujojoje Zelandijoje, kur buvo ištirta daugiau kaip 39 tūkstančiai žmonių. Beirute depresijos paplitimą nulėmė politiniai įvykiai, ligos atvejų ypač padaugėjo pilietinio karo metais. Vokietijoje depresija iki trisdešimt penkerių metų amžiaus sirgo 4 proc. prieš 1914 metus gimusių asmenų ir 14 proc. 1934–1944 metais gimusių žmonių. Kartos, augusios politiškai neramiais laikais, dažniau sirgo depresija, nors bendra sergamumo šia liga didėjimo tendencija nepriklauso nuo jokių politinių įvykių.

Tai, kad depresija sergama vis anksčiau vaikystėje, taip pat pastebima visame pasaulyje. Ekspertai pateikia kelias šių tendencijų aiškinimo teorijas.

Daktaras Frederikas Gudvinas (Frederick Goodwin), tuometinis Nacionalinio psichikos sveikatos instituto direktorius, svarsto: „Irsta tradicinė tvirtos šeimos samprata: skyrybų padvigubėjo, tėvai vis mažiau laiko skiria vaikams, dažniau kraustomasi iš vienos vietos į kitą. Vaikai užauga taip ir nepažinę savo artimųjų. Šių pamatinių savo tapatybės atramų netektis didina žmonių jautrumą".

Pitsburgo universiteto Medicinos mokyklos Psichiatrijos skyriaus

vadovas daktaras Deividas Kapferis (David Kupfer) nurodė kitą priežastį: „Po Antrojo pasaulinio karo, plėtojantis industrializacijai, niekas iš tikrųjų negalėjo jaustis visiškai saugus. Tėvai vis mažiau paisė augančių vaikų poreikių. Šie reiškiniai nėra tiesioginė depresijos priežastis, bet jie daro žmones pažeidžiamus. Anksti patirti emociniai sukrėtimai gali paveikti neuronų vystymąsi ir lemti polinkį sirgti depresija – net ir po kelių dešimtmečių, kai vėl išgyvenamas didžiulis stresas".

Pensilvanijos universiteto psichologo Martino Zeligmano teigimu, „pastaruosius trisdešimt ar keturiasdešimt metų stebėjome, kaip sureikšmintas buvo individualizmas, kaip silpo gilus tikėjimas Dievu ir menko bendruomenės ar šeimos narių ir artimųjų tarpusavio parama ir pagalba. Taigi prarandami tie ramsčiai, į kuriuos būtų galima atsiremti susidūrus su kliūtimis. Todėl ištikus nesėkmei pradeda atrodyti, kad nesiseks visą gyvenimą. Galiausiai didėjanti nesėkmės baimė tampa neviltimi. Bet jei žmogus sugeba žvelgti plačiau, pavyzdžiui, jei jis tiki Dievą ir pripažįsta pomirtinį gyvenimą, tai, tarkim, darbo praradimas jam atrodo tik laikina bėda".

Kad ir kokios būtų jaunuomenės depresijos priežastys, šią problemą reikia skubiai spręsti. Jungtinėse Amerikos Valstijose atliktų tyrimų duomenys, kiek vaikų ir paauglių serga depresija, labai skiriasi. Kai kurie epidemiologiniai tyrimai, kuriuos atliekant buvo taikomi labai griežti kriterijai, pagrįsti oficialiais diagnostiniais depresijos simptomais, parodė, kad net 8 ar 9 proc. 10–13 metų berniukų ir mergaičių buvo tais metais sirgę sunkia depresija (nors kitų tyrimų duomenimis, sirgusiųjų buvo dvigubai mažiau ar vos 2 proc.). Paauglių lytinio brendimo laikotarpiu depresijos kamuojamų mergaičių padaugėja beveik dvigubai; šia liga sergančių berniukų skaičius tuo metu išlieka nepakitęs.[25]

ANKSTYVOS DEPRESIJOS PAVOJAI

Gydant vaikų depresiją būtina taikyti ir prevencines priemones, nes ir nereikšmingi depresijos pasireiškimai vaikystėje ateityje gali tapti

rimta liga.[26] Nauji tyrimų duomenys paneigė seną įsitikinimą, kad depresija vaikystėje nėra pavojinga, nes vaikai iš jos „išauga" lyg iš drabužių. Žinoma, kiekvienas vaikas retkarčiais nuliūsta. Vaikystėje ir paauglystėje, kaip ir suaugus, patiriama ir nusivylimų bei skausmingų praradimų. Prevencines priemones reikia taikyti ne šiais atvejais, o tada, kai liūdesys virsta niūrumu, neviltimi, kai vaikai tampa irzlūs, užsisklendžia savyje.

Duomenys, kuriuos pateikia Pitsburgo vakarų psichiatrijos instituto ir klinikos psichologė Marija Kovač (Maria Kovacs), rodo, kad trims ketvirtadaliams vaikų sunki depresija ne kartą atsinaujina.[27] Vaikus, kuriems esant vos aštuonerių metų buvo diagnozuota depresija, mokslininkė stebėjo ilgus metus – iki kai kuriems jų sukako dvidešimt ketveri. Sunki depresija trukdavo vidutiniškai vienuolika mėnesių, o kas šeštam vaikui jos požymių išlikdavo net aštuoniolika mėnesių. Lengvos formos depresija, kai kuriems vaikams prasidedanti nuo penkerių metų amžiaus, mažiau trukdė gyventi, bet trukdavo daug ilgiau – vidutiniškai ketverius metus. Kaip pastebėjo Kovač, yra didelė tikimybė, kad lengva depresija peraugs į sunkią – vadinamąją dvigubą depresiją. Tokiems vaikams liga dažniau atsinaujina, jie labiau linkę sirgti ir suaugę. Paaugliai ir jaunuoliai, nors kartą vaikystėje sirgę depresija, kenčia nuo šios ligos ar maniakinio depresinio sutrikimo vidutiniškai vienerius metus iš trijų.

Kaina, kurią moka depresija sergantys vaikai, yra labai didelė. Pasak Kovač, „socialinių įgūdžių vaikai įgyja bendraudami su bendraamžiais, stebėdami, kaip kiti vaikai ką nors įveikia, ir po to bandydami tą daryti patys. Bet depresija sergančių vaikų bendraamžiai dažnai šalinasi, nemėgsta su jais žaisti".[28]

Būdami nusiminę, tokie vaikai vengia užmegzti draugiškus santykius, net kviečiami atsisako dalyvauti veikloje – kiti vaikai tokį elgesį laiko tiesiog nenoru bendrauti. Galiausiai depresija sergantys vaikai yra visiškai atstumiami, su jais vengiama žaisti. Bendravimo su kitais žmonėmis patirties stygius reiškia, kad vaikai netenka galimybės daug ko išmokti tiesiog žaisdami. Todėl jie ima atsilikti nuo bendraamžių bendravimo ir emocinių įgūdžių srityje ir, depresijai pasitraukus, turi

vytis kitus vaikus.[29] Palyginus sveikus ir depresija sergančius vaikus, buvo pastebėta, kad pastarųjų bendravimo įgūdžiai prastesni, jie turi mažiau draugų, su jais rečiau norima žaisti, jų nelabai mėgsta, o bendraudami su kitais vaikais jie dažniau papuola į keblias situacijas.

Be to, šie vaikai blogai mokosi. Depresija jiems trukdo susikaupti ir prisiminti, klasėje jiems daug sunkiau sutelkti dėmesį ir atgaminti tai, ką jau išmoko. Niekuo nesidžiaugiančiam vaikui itin sunku tinkamai paskirstyti energiją mokymosi sunkumams įveikti, jau nekalbant apie patirties taikymą mokantis. Suprantama, kuo ilgiau vaikai buvo kamuojami depresijos, tuo blogesni buvo jų pažymiai ir prastesni gebėjimų testų rezultatai. Iš tikrųjų ryšys tarp to, kaip ilgai vaikas sirgo depresija, ir jo pažymių vidurkio yra tiesioginis. Mokymosi nesėkmės savo ruožtu dar labiau gilina depresiją. „Įsivaizduokite, – rašo Kovač, – kaip jaustumėtės, jei būtumėte apsėsti depresijos, gautumėte blogus pažymius mokykloje ir sėdėtumėte vienų vieni namuose, užuot žaidę su draugais."

DEPRESOGENINIS MĄSTYMAS

Kaip suaugusiųjų, taip ir vaikų depresijai būdingus nevilties ir bejėgiškumo jausmus skatina pesimistiškas požiūris į gyvenimo sunkumus. Kad taip mąsto depresija sergantys žmonės, jau seniai žinoma. Tačiau tik visai neseniai sužinota, kad melancholiškai nuotaikai lengvai pasiduodantys vaikai taip pat linkę pesimistiškai žiūrėti į pasaulį, nors depresija dar neserga. Šis svarbus pastebėjimas reiškia, kad tokius vaikus galima ir būtina nuo depresijos „paskiepyti".

Tokias išvadas padaryti padėjo ir tyrimai, kaip vaikai tiki savo pačių sugebėjimais kontroliuoti padėtį, pavyzdžiui, pakreipti ją į gerąją pusę. Vaikams pateikiami tokie teiginiai: „Jei namuose kyla problemų, aš galiu padėti jas išspręsti" arba „Kai rimtai padirbėju, gaunu gerus pažymius", ir vertinamas jų požiūris. Tie vaikai, kurių nuomone, nė vienas iš teiginių jiems netinka, nesijaučia galį pakeisti situacijos; bejėgiškumą labiausiai jaučia depresija sergantys vaikai.[30]

Reikšmingi tyrimai buvo atlikti su penktos ir šeštos klasės mokiniais praėjus keletui dienų po to, kai jie atliko testą ir gavo įvertinimus. Kaip visi prisimename, vaikystėje mokymosi rezultatai yra vienas svarbiausių pakilios nuotaikos ar nusivylimo šaltinių. Tyrėjų nuomone, labai svarbu, kaip vaikas, gavęs prastesnį pažymį nei tikėjosi, įvertina pats save. Manantieji, kad blogą pažymį nulėmė asmeniniai trūkumai („Aš kvailas!"), depresiją jaučia dažniau nei tie, kurie mato galimybę padėtį taisyti („Jei labiau pasistengsiu, gausiu geresnį pažymį").[31]

Mokslininkai įsidėmėjo kai kuriuos draugų atstumtus trečiokus, ketvirtokus ir penktokus, norėdami pasekti, kaip per metus pasikeitė jų padėtis. Tai, kaip vaikai patys sau aiškino atstūmimo priežastis, iš esmės nulėmė, ar jie susirgo depresija. Maniusieji, kad bendraamžiai jų vengia dėl kokios nors jų pačių ydos, labiau buvo linkę sirgti depresija. Optimistams, kurie jautė, kad gali kaip nors pakeisti situaciją į gerąją pusę, depresinės nuotaikos beveik nebuvo būdingos, nepaisant to, kad draugai juos ir toliau ignoravo.[32] Taip pat buvo ir ties septintos klasės slenksčiu – liūdnai pagarsėję įtampos metai: tie, kurie pesimistiškai žvelgė į savo galimybes, dėl patiriamos didelės įtampos mokykloje ir namuose susirgo depresija.[33]

Daug įrodymų, kad pesimistinis požiūris gali tapti depresijos priežastimi, buvo surinkta per penkerių metų tyrimą, kuriame dalyvavo vaikai nuo trečios klasės.[34] Tarp jaunesnių vaikų tai buvo ypač akivaizdu: pesimizmas kartu su kokiu nors skaudžiu įvykiu – tėvų skyrybomis, artimo žmogaus mirtimi – vaikus palaužia, o tėvai tokioje situacijoje, ko gero, mažai kuo gali padėti. Vaikui augant, dar pradinėje mokykloje, įvyksta reikšmingas supratimo apie gerus ir blogus gyvenimo įvykius pasikeitimas – vis dažniau jų priežastimi vaikas laiko savo paties savybes: „Aš gaunu gerus pažymius, nes esu protingas" arba „Aš neturiu daug draugų, nes su manimi nebūna linksma". Ši mąstymo kaita palaipsniui vyksta nuo trečios iki penktos klasės. Tie vaikai, kuriems tuo metu vystosi pesimistiškas požiūris, – kai gyvenimo sunkumų priežastimi tampa jų pačių ydos – nesugebėdami tų sunkumų įveikti, tampa depresinių nuotaikų aukomis. Negana to, pats depresijos išgy-

venimas stiprina pasimistinį mąstymą, ir net depresijai pasitraukus, vaikui lieka emocinis randas – įsitikinimų visuma, palaikoma depresijos ir stiprinama nuomonės, kad jis negali gerai mokytis, kad jo niekas nemėgsta, kad jis nepajėgia išsivaduoti iš savo paties slegiančių nuotaikų. Tokia nekintanti nuomonė gali vaiką padaryti dar labiau pažeidžiamą ir lengviau įveikiamą kitos depresijos.

DEPRESIJOS UŽUOMAZGŲ GYDYMAS

Gera naujiena: buvo nustatyta, kad mokant vaikus produktyviau žvelgti į iškylančius sunkumus, sumažėja depresijos rizika.* Vienos Oregono vidurinės mokyklos moksleivių tyrimas parodė, kad maždaug kas ketvirtam mokiniui pasireiškė vadinamoji „žemo laipsnio depresija" – dar ne tokia gili, kad galima būtų sakyti, jog išeinama už įprasto nepasitenkinimo ribų.[35] Kai kuriems vaikams galbūt buvo ankstyva kelių savaičių ar mėnesių stadija, turėjusi išsivystyti į depresiją.

Per specialias popamokines pratybas septyniasdešimt penki nesunkia depresija sergantys moksleiviai mokėsi įveikti sustabarėjusius, šiai ligai būdingus mąstymo modelius, lengviau susidraugauti, geriau sutarti su tėvais ir įsitraukti į jiems malonią visuomeninę veiklą. Aštuonių savaičių programos pabaigoje 55 proc. vaikų išgijo, tuo tarpu tik ketvirtadalis iš programoje nedalyvavusių ir taip pat depresija sirgusių moksleivių iš šios ligos tik pradėjo vaduotis. Po metų ketvirtadalis lyginamosios grupės, t. y. negydytų, vaikų susirgo sunkia depresija, o iš dalyvavusių depresijos prevencijos programoje – tik 14 proc. mokinių. Taigi tik aštuonios pratybos padėjo per pusę sumažinti depresijos riziką.[36]

* Vaikams, priešingai nei suaugusiesiems, depresijos gydymas vaistais nėra toks tinkamas būdas kaip psichoterapija ar prevencinis švietimas: vaikų organizme vaistų apykaita vyksta kitaip. Tricikliniai antidepresantai, dažnai sėkmingai naudojami suaugusiųjų gydymui, nepasiteisino atliekant kontrolinius tyrimus su vaikais: jiems nebuvo geriau nei tai grupei, kuri vartojo placebą. Naujesnių vaistų nuo depresijos, įskaitant ir prozaką, poveikis vaikams dar nėra patikrintas. Tuo metu, kai buvo rašoma ši knyga, FDA (Maisto ir vaistų asociacija JAV) pradėjo atidžiau tirti desipraminą, vieną saugiausių ir dažniausiai suaugusiesiems gydyti vartojamų triciklinių antidepresantų, kaip galimą vaikų mirčių priežastį.

Gerų rezultatų pasiekta per užsiėmimus, vykusius kartą per savaitę ir skirtus 10–13 metų vaikams, kurie nesutaria su tėvais ir kuriems pasireiškia kai kurie depresijos požymiai. Vaikai išmoko kai kurių svarbių emocinių įgūdžių, taip pat susitarti iškilus nesutarimams, pagalvoti prieš veikiant ir, svarbiausia, įveikti pesimistines nuotaikas, pavyzdžiui, gavus prastą pažymį pasiryžti stropiau mokytis, o ne galvoti: „Aš tiesiog nesu pakankamai protingas".

„Vaikas per šias pamokas išmoksta, kad nerimas, liūdesys ir pyktis nėra dalykai, kurie tiesiog nukrinta ant galvos ir tu tampi bejėgis, bet kad mąstymas gali pakeisti savijautą", – teigia vienas iš dvylikos savaičių programos kūrėjų psichologas Martinas Zeligmanas. Kova su depresinėmis mintimis nustelbia besikaupiančią niūrią nuotaiką, o kartu, Zeligmano teigimu, „iš karto suteikia jėgų ir tampa įpročiu".

Ir šiuo atveju specialiosios pamokos dvigubai susilpnino depresijos pasireiškimą, ir tas poveikis buvo juntamas praėjus net dvejiems metams. Po metų tik 8 proc. dalyvavusiųjų programoje susirgo vidutinio stiprumo ar gilia depresija, tuo tarpu lyginamojoje grupėje – 29 procentai. Po dvejų metų apie 20 proc. programos dalyvių pasireiškė bent jau švelnios depresijos požymiai, tuo tarpu lyginamojoje grupėje – 44 proc.

Emocinių įgūdžių mokymasis paauglystės metais gali būti itin naudingas. Zeligmanas pastebi: „Šie vaikai geriau įveikia paauglių dažnai patiriamas atstumtojo kančias. Jie to išmoko tada, kai buvo didžiausia rizika susirgti depresija, – paauglystės pradžioje. Tų pamokų metu įgyti įgūdžiai išlieka ir metams bėgant stiprėja, o tai reiškia, kad kasdienėse situacijose vaikai iš tikrųjų juos taiko".

Pritardami tai nuomonei, ir kiti vaikystės depresijos ekspertai kuria naujas programas. „Jei nori padėti tokia psichikos liga kaip depresija sergančiam vaikui, imtis priemonių reikia tada, kai jis dar sveikas, – pastebi Marija Kovač. – Tam tinkamiausia priemonė – psichologinis mokymas."

VALGYMO SUTRIKIMAI

Septintojo dešimtmečio pabaigoje, tik pradėjęs klinikinės psichologijos magistrantūros studijas, aš susipažinau su dviem merginomis,

kurios kentėjo nuo valgymo sutrikimų – tai supratau tik po daugelio metų. Viena, mano draugė iš bakalauro studijų, puikiai studijavo matematiką Harvardo universitete, kita dirbo bibliotekoje. Pirmoji, tokia liesa, kad kaulus galėjai skaičiuoti, negalėdavo prisiversti valgyti, maistas jai keldavęs pasišlykštėjimą. Bibliotekininkė, priešingai, buvo apvalaina ir negalėjo susivaldyti neprisivalgiusi ledų, morkų pyrago ar kitokio deserto, o tada (kartą, kiek nepatogiai jausdamasi, prisipažino) slapta nueidavo į vonią ir prisiversdavo išsivemti. Dabar psichiatrai matematikei diagnozuotų nervinę anoreksiją (*anorexia nervosa*), o bibliotekininkei – bulimiją.

Tuomet tokių sąvokų nežinota. Gydytojai buvo tik pradėję kalbėti apie šią problemą: 1969 metais šio judėjimo pradininkė Hilda Bruk (Hilda Bruch) išspausdino pirmąjį straipsnį apie valgymo sutrikimus.[37] Sugluminta įvykių, kai moterys badauja tiek, kad numiršta, Bruk kaip vieną iš galimų šio sutrikimo priežasčių nurodė nesugebėjimą įvardyti ir tinkamai reaguoti į kūno poreikius – pirmiausia, žinoma, alkį. Nuo tada knygų apie valgymo sutrikimus pradėjo dygti kaip grybų po lietaus. Jose galima buvo rasti daugybę hipotezių apie šio negalavimo priežastis – pradedant nuo to, kad vis jaunesnės mergaitės priverstos vytis nepasiekiamus grožio idealus, ir baigiant tuo, kad motinos per daug kišasi į dukterų gyvenimą, jas kontroliuoja ir įpainioja į kaltės ir atsakomybės tinklą.

Dauguma šių teorijų turėjo vieną didelį trūkumą: jos buvo pagrįstos tik stebėjimais psichoterapijos metu. Moksliniu požiūriu daug labiau vertinami tyrimai, kai ne vienerius metus stebimos didelės žmonių grupės. Tada galima pamatyti, kas iš jų susidurs su tiriamąja problema. Tokie lyginamieji tyrimai leidžia tiesiogiai įvertinti, ar, pavyzdžiui, itin griežti tėvai gali būti mergaitės valgymo sutrikimų priežastis. Be to, galima nustatyti, kokių aplinkybių visuma tokius negalavimus skatina, ir nepainioti jų su tariamomis aplinkybėmis, su kuriomis iš tikrųjų susiduria tiek sveiki žmonės, tiek sergantieji.

Atlikus tokį tyrimą su daugiau kaip devyniais šimtais VII–X klasių mergaičių buvo pastebėta, kad vieni svarbiausių valgymo sutrikimus sukeliančių veiksnių yra emociniai trūkumai, ypač nesugebėjimas at-

skirti vieną įtampą keliantį jausmą nuo kito ir juos kontroliuoti.[38] Šios turtingo Mineapolio priemiesčio vidurinės mokyklos šešiasdešimt vienai merginai jau iki dešimtos klasės buvo pasireiškę rimti anoreksijos ar bulimijos simptomai. Kuo stipresnis negalavimas, tuo negatyvesnius neįveikiamus jausmus merginoms sukeldavo nesėkmės, sunkumai ir susierzinimą keliantys mažmožiai, tuo mažiau jos suprato, ką iš tikrųjų jaučia. Jei be to merginos dar būdavo nepatenkintos ir savo kūnu, pasekmė buvo anoreksija arba bulimija. O nuomonė, kad per griežti tėvai yra pagrindinė valgymo sutrikimų priežastis, nepasitvirtino. (Kaip perspėjo pati Hilda Bruk, žvilgsniu į praeitį pagrįstos teorijos vargu ar gali būti tikslios. Pavyzdžiui, tėvai gali pradėti griežtai kontroliuoti dukterį, reaguodami į jos negalavimą ir nežinodami, kaip jai padėti.) Šiuo atveju visiškai netinka tokie populiarūs aiškinimai kaip seksualumo baimė, ankstyva lytinio brendimo pradžia ar menkavertiškumo jausmas.

Tyrimas atskleidė šių ligų priežasčių grandinę, prasidedančią visuomenės, kuri nenatūralų lieknumą laiko moters grožio simboliu, poveikiu augančiai mergaitei. Dar gerokai prieš paauglystės metus mergaitės pradeda rūpintis savo svoriu. Pavyzdžiui, viena šešiametė, mamos paraginta eiti paplaukioti, paplūdo ašaromis, kad su maudymosi kostiumėliu atrodysianti stora. Kaip sakė šią istoriją papasakojęs mergaitės pediatras, jos svoris ūgiui iš tikrųjų buvęs normalus.[39] Apklausus 271 paauglę paaiškėjo, kad pusė jų manė esančios per storos, nors didžiuma buvo normalaus svorio. Tačiau Mineapolio tyrimas parodė, kad ne visoms mergaitėms, kurias įkyriai persekioja mintis apie antsvorį, išsivysto valgymo sutrikimai.

Kai kurie nutukę žmonės negali paaiškinti, kuo skiriasi baimės, pykčio ir alkio jausmai, taigi juos suplaka į vieną – alkį, ir todėl kiekvieną kartą, kai jaučiasi nusiminę, persivalgo.[40] Kažkas panašaus nutinka ir šioms mergaitėms. Minesotos universiteto psichologė Glorija Leon (Gloria Leon) pastebėjo, kad mergaitės „prastai supranta savo jausmus ir kūno signalus, ir tai beveik garantuoja, kad per ateinančius dvejus metus joms išsivystys valgymo sutrikimai. Dauguma vaikų išmoksta skirti savo pojūčius, pasakyti, ar jiems nuobodu, pikta, liūdna,

ar norisi valgyti – tai emocinės erudicijos pagrindas. Bet šioms mergaitėms kildavo sunkumų, kai reikėdavo atskirti pagrindinius jausmus. Pavyzdžiui, joms gali nesisekti draugauti su vaikinu, tačiau jos nėra tikros, ką jaučia – pyktį, nerimą ar liūdesį; jas tiesiog apėmęs sumišimas ir nežinia, kaip tą emocinę audrą įveikti. Jos išmoksta nusiraminti valgydamos, ir tai gali tapti stipriai įsišaknijusiu emociniu įpročiu".

Tačiau šiam įpročiui – nurimti valgant – susidūrus su spaudimu dėl visuotinai priimto lieknos moters grožio idealo mergaitė jaučia, kad reikia išlikti lieknai. Nutiesiamas kelias valgymo sutrikimams rutuliotis. „Visų pirma ji gali pradėti daug valgyti, – pastebi Leon, – o kad išliktų liekna ar numestų persivalgant įgytą svorį, vartoti vidurių paleidžiamuosius vaistus, vemti ar užsiimti intensyvia fizine veikla. Bet ji gali pasirinkti ir kitą kelią emociniam sumišimui įveikti – visiškai nevalgyti. Tai vienas iš būdų pajausti, kad ji gali nors kiek kontroliuoti ją užvaldančius jausmus."

Kadangi šios mergaitės pačios save prastai suvokia ir turi silpnus socialinius įgūdžius, sunerimusios dėl tėvų ar draugų, jos nepajėgia nei sureguliuoti santykių, nei įveikti savo pačių susirūpinimo. Nusiminimas sukelia valgymo sutrikimus – bulimiją, anoreksiją arba paprasčiausią persivalgymą. Glorijos Leon nuomone, norint sėkmingai gydyti tokias mergaites, reikėtų kartu su kitomis priemonėmis taikyti ir gydomąjį trūkstamų emocinių įgūdžių mokymą: „Gydytojų teigimu, jei kreipiamas dėmesys į tai, ko joms trūksta, psichoterapija būna veiksmingesnė. Šios mergaitės turi išmokti identifikuoti savo jausmus, nusiraminti ar sureguliuoti tarpusavio santykius, kad pajėgtų įveikti valgymo sutrikimus".

VIENIŠIEJI: IŠ MOKYKLOS METAMI VAIKAI

Štai konfliktas, kilęs tarp pradinukų. Nedaug bičiulių teturinčiam ketvirtokui Benui klasės draugas Džeisonas ką tik pasakė, kad kitą pertrauką norįs žaisti ne su juo, o su kitu berniuku, Čadu. Visiškai sutrikęs, Benas nuleidžia galvą ir ima verkti. Kiek aprimęs, po kurio laiko

jis prieina prie stalo, prie kurio pietauja Džeisonas ir Čadas, ir sušunka:

– Nekenčiu tavęs!

– Kodėl gi? – nesupranta Džeisonas.

– Todėl, kad melavai, – kaltinamu tonu išrėžia Benas. – Sakei, kad visą šią savaitę žaisi su manimi.

Tyliai verkdamas, Benas nužingsniuoja prie savo tuščio stalo. Džeisonas ir Čadas eina paskui jį, bando pasikalbėti, tačiau Benas tvirtai nusprendžia su jais nebendrauti: jis užsikemša ausis ir išbėga iš valgyklos, norėdamas kur nors mokykloje pasislėpti. Grupė mergaičių, mačiusių, kas atsitiko, bando berniukus sutaikyti: susiradusios Beną stengiasi jį įtikinti, kad Džeisonas nori žaisti ir su juo. Tačiau Benas nieko nenori girdėti ir reikalauja palikti jį ramybėje. Jam gaila savęs, jis pyksta ir likęs vienui vienas pravirksta.[41]

Be abejo, tai skausmingas momentas. Kiekvienam vaikystėje ar paauglystėje tenka patirti atstumtojo ir likusio be draugų jausmą. Minėtoje situacijoje svarbiausia yra tai, kad Benas nesugebėjo atsiliepti į Džeisono pastangas pataisyti jų draugystę. Viešai pareiškęs savo požiūrį, jis tik apsunkino ir taip nelengvą savo padėtį. Tuo tarpu viskas galėjo nesunkiai susitvarkyti. Tarp bendraamžių nepopuliarūs vaikai dažnai nesugeba suprasti užuominų. Kaip buvo rašyta aštuntame skyriuje, atstumti vaikai paprastai sunkiai supranta emocinius ir socialinius ženklus, o jei ir supranta, nesugeba lanksčiai į juos reaguoti.

Bendraamžių atstumti vaikai labiau rizikuoja būti išmesti iš mokyklos: jie 2–8 kartus dažniau yra išmetami iš mokyklos nei draugų turintys vaikai. Pavyzdžiui, vienas tyrimas parodė, kad maždaug 25 proc. vaikų, kurie pradinėse klasėse buvo nepopuliarūs, paliko mokyklą dar nebaigę vidurinės, tuo tarpu apskritai iš mokyklos iškrenta apie 8 proc. vaikų.[42] Ir nieko nuostabaus: tik įsivaizduokite, kad net 30 valandų per savaitę tenka praleisti ten, kur tavęs niekas nemėgsta.

Esti dviejų rūšių emociniai polinkiai, dėl kurių vaikai tampa visuomenės atstumtaisiais. Viena vertus, tai pykčio proveržiai ir priešiškumo matymas, kai jo nėra. Antra, tai drovumas, nerimas ir nedrąsumas bendraujant. Tačiau dažniausiai į šalį nustumiami tie vaikai, ku-

rių keistas elgesys nuolat verčia kitus jaustis nepatogiai.

Šie vaikai išsiskiria jau savo siunčiamais emociniais signalais. Kai pradinukų, kurių nelabai mėgo draugai, buvo paprašyta nurodyti, kokiame veide kokia emocija atsispindi – pavyzdžiui, pyktis, pasibjaurėjimas ir pan., – jie daug dažniau klydo nei draugų mėgstami vaikai. Kai darželinukų buvo paklausta, kaip jie galėtų susidraugauti ar kaip jiems neįsivelti į peštynes, nepopuliarieji vaikai, su kuriais kiti nelabai norėdavo žaisti, pateikdavo tokius pasiūlymus, kurie tarpusavio santykiams tik pakenktų (pavyzdžiui, vaikui, kuriam būtinai prireikia to žaislo, su kuriuo žaidė kitas, jie pasiūlydavo išeitį: „Suduok jam"), arba bandydavo kreiptis pagalbos į suaugusiuosius. Paaugliams buvo pateikta užduotis suvaidinti liūdną, piktą ar norintį ką nors iškrėsti: prasčiausiai sekėsi nepopuliariesiems. Taigi turbūt nieko stebėtino, kad tokie vaikai mano nieko negalį padaryti, kad jiems pavyktų lengviau susidraugauti. Taip nesugebėjimas bendrauti įsitvirtina. Užuot mokęsi naujų būdų susidraugauti, jie tiesiog kartoja senas klaidas arba pasirenka dar prastesnius reagavimo variantus.[43]

Jie nori patikti kitiems, bet neatitinka pagrindinių emocinių kriterijų: kiti nemano, kad su jais gali būti linksma, ir jie patys nežino, ką daryti, kad draugui būtų su juo smagu. Buvo pastebėta, kad žaisdami nepopuliarieji vaikai daug dažniau apgaudinėja, greičiau supyksta, atsisako žaisti, jei pralaimi, arba puikuojasi savo pergale. Žinoma, visi vaikai nori laimėti, tačiau dauguma stengiasi savo emocine reakcija nepakenkti santykiams su žaidimų draugais.

Tuo tarpu socialiai kurti vaikai – sunkiai suprantantys kitų emocijas ir ne visada tinkamai į jas reaguojantys – tampa socialiai izoliuoti. Čia, aišku, kalbama ne apie tuos vaikus, kurie tik laikinai pasijunta niekam nereikalingi. Bendraamžių nemėgstamiems vaikams skausmingas atstumtojo statusas galiausiai prilimpa ir išlieka per visus mokymosi mokykloje metus. Didelė tikimybė, kad sulaukę jaunystės metų jie bus nustumti į visuomenės pakraštį. Artimai bendraudami tarpusavyje ir triukšmingai žaisdami, vaikai tobulina savo socialinius ir emocinius įgūdžius, kuriuos vėliau bendraudami galės panaudoti. Tie vaikai, kuriems tai neprieinama, neišvengiamai daug netenka.

Visiškai suprantama, kad atstumtieji dažnai nerimauja, būna nusiminę ir jaučiasi vieniši. Iš to, kiek mėgstamas vaikas buvo trečioje klasėje, galima gana tiksliai numatyti (daug tiksliau nei remiantis mokytojų ir gydytojų vertinimais, pažangumo mokykloje kriterijais, intelekto koeficientu ir net psichologinių testų rezultatais), ar sulaukęs aštuoniolikos jis turės psichikos sveikatos problemų.[44] Kaip jau esame kalbėję, draugų neturintys žmonės nuolat jaučiasi vieniši, yra labiau linkę sirgti įvairiomis ligomis, anksčiau miršta.

Pasak psichoanalitiko Hario Stako Salivano (Harry Stack Sullivan), bendravimo lankstumo – kaip susipykus susitaikyti, kaip dalytis giliausiais jausmais – mes pirmiausia išmokstame artimai draugaudami su tos pačios lyties žmonėmis. Socialiai atstumti vaikai daug rečiau nei jų bendraamžiai turi geriausią draugą (tai itin svarbu pradinės mokyklos metais), taip netekdami svarbios galimybės emociškai augti.[45] Vienas draugas, net ir ne pats geriausias, gali atsverti visus net nugaras atsukusius bendraamžius.

MOKYMASIS DRAUGAUTI

Atstumtieji vaikai nesugeba bendrauti, bet gali to išmokti. Ilinojaus universiteto psichologas Stivenas Ašeris (Steven Asher) sukūrė pamokų kursą, per kurias nepopuliarieji vaikai „mokosi draugauti".[46] Mokykloje išsirinkęs mažiausiai bendraamžių mėgstamus trečiokus ir ketvirtokus, Ašeris šešias pamokas juos mokė, kaip galima „linksmai žaisti", būti „draugiškiems, linksmiems ir maloniems". Kad vaikai nesidrovėtų, jiems buvo pasiūlyta būti mokytojo, kuris nori sužinoti, kaip žaisti kuo smagiau, „konsultantais".

Vaikai buvo mokomi tų elgesio įgūdžių, kuriais, kaip pastebėjo Ašeris, pasižymi visų mėgstami jų bendraamžiai. Pavyzdžiui, kai nesutinka su taisyklėmis, vaikai buvo skatinami pagalvoti apie alternatyvius pasiūlymus ir kompromisus (užuot įsivėlę į muštynes); žaisdami jie turi nepamiršti kalbėtis su kitais vaikais, paklausti, kaip jiems sekasi; svarbu pastebėti, ar kitiems vaikams smagu kartu žaisti; reikia

kaip nors pagirti ar paskatinti sėkmingai ką nors padariusį draugą; būtina šypsotis, prireikus pasisiūlyti padėti, patarti ir padrąsinti. Vaikai šiuos principus išbandė žaisdami bendrus žaidimus su klasės draugais. Šis trumpas mokymosi sutarti kursas pasirodė esąs nepaprastai veiksmingas: po metų jį lankę vaikai jau buvo įsitvirtinę maždaug klasės populiarumo viduryje. Nė vienas iš jų nebuvo bendravimo pažiba, bet nė vienas nebuvo ir atstumtasis.

Panašių rezultatų pasiekė ir Stefenas Novickis (Stephen Nowicki), psichologas iš Emorio universiteto.[47] Pagal jo sukurtą programą socialiai atstumti vaikai mokomi geriau suprasti bendraamžių jausmus ir tinkamai į juos reaguoti. Pavyzdžiui, vaikai bando išreikšti įvairius jausmus – džiaugsmą, liūdesį ir pan. – ir tuo metu yra filmuojami, po to tobulina savo emocines išraiškas, o dar vėliau savo naujus įgūdžius išbando su tuo vaiku, su kuriuo norėtų susidraugauti.

Šie mokymo kursai padėjo pasikeisti 50–60 proc. jas lankiusių vaikų – jų populiarumas padidėjo. Tokios programos (bent jau kokios yra dabar), atrodo, labiausiai tinka ne vyresniems kaip trečios ir ketvirtos klasės mokiniams ir yra naudingesnės socialiai negabiems vaikams nei itin agresyviems. Žodžiu, programos sėkmė priklauso nuo tinkamo taikymo. Nemažai vilties suteikia tai, kad daug ar net dauguma atstumtų vaikų, įgiję pagrindinių emocinių žinių, gali vėl išmokti draugauti.

ALKOHOLIS IR NARKOTIKAI: PRIKLAUSOMYBĖ KAIP GYDYMOSI BŪDAS

Studentai tai vadina „juodai prisigerti" – geriama tiek alaus, kad „atsijungiama". Viena iš technikų: piltuvėlis pritvirtinamas prie sodo žarnos, kad skardinė alaus ištekėtų per dešimt sekundžių. Šis metodas nėra vienintelis. Atlikti tyrimai rodo, kad du penktadaliai koledžo studentų vaikinų vienu kartu išgeria septynias ir daugiau skardinių, o 11 proc. jų laiko save „daug išgeriančiais". Kitaip tariant, juos galima vadinti alkoholikais.[48] Apie pusę koledžo vaikinų ir beveik 40 proc.

merginų prisigeria mažiausiai du kartus per mėnesį.[49]

Nors devintajame dešimtmetyje Jungtinėse Amerikos Valstijose narkotikų vartojimas tarp jaunuomenės palaipsniui mažėjo, vis daugiau ir vis jaunesni žmonės vartoja alkoholį. 1993 metais atlikus apklausą paaiškėjo, kad 35 proc. koledžo studenčių geriančios tam, kad pasigertų, tuo tarpu 1977 metais taip teigė darančios tik 10 procentų merginų. Bendrai imant, kas trečias koledžo studentas geria tam, kad pasigertų. Dėl alkoholio iškyla ir kitų problemų: 90 proc. visų išprievartavimų studentų miesteliuose, apie kuriuos buvo pranešta, įvyko užpuolikui arba aukai, arba abiem buvus neblaiviems.[50] Su alkoholio vartojimu susiję lemtingi įvykiai yra pagrindinė 15–24 metų amžiaus jaunuolių mirties priežastis.[51]

„Eksperimentai" su narkotikais ir alkoholiu galėtų atrodyti kaip perėjimo iš paauglystės į suaugusiųjų pasaulį ritualas, bet pirmieji bandymai gali kai kuriems ilgai atsiliepti. Dauguma alkoholikų ir narkomanų prie kvaišalų pripranta dar paauglystėje, nors nedaug „eksperimentuotojų" tampa tikrais alkoholikais ar narkomanais. Per 90 proc. vidurinės mokyklos dar nebaigusių moksleivių jau yra ragavę alkoholio, nors tik 14 proc. galiausiai tampa alkoholikais; iš milijonų amerikiečių, ragavusių kokaino, mažiau nei 5 proc. tampa narkomanais.[52] Kodėl taip yra?

Žinoma, daugiausia „galimybių" tapti narkomanais turi tie vaikai ir paaugliai, kurie gyvena nusikaltimų gausumu garsėjančiame rajone, kur krekas parduodamas ant kiekvieno kampo, o narkotikų prekeivis – ryškiausias sėkmės numylėtinio pavyzdys. Vieni gali priprasti prie narkotikų patys, retkarčiais gavę jų paplatinti, kiti – kad lengva jų gauti ar spaudžiami bendraamžių – šiuo atveju gyvenamasis rajonas nieko nelemia, narkomanų gali rastis net pačiuose turtingiausiuose kvartaluose. Tačiau klausimas vis tiek išlieka: kurie vaikai ir paaugliai iš daugybės tų, kurie pasiduoda pagundai ar spaudimui pamėginti kvaišalų, ir vėliau juos vartos?

Viena iš šiuolaikinių mokslo teorijų teigia, kad prie alkoholio ir narkotikų labiau pripranta tie, kurie šias medžiagas vartoja kaip „gydymo priemonę" – kad nuslopintų nerimą, pyktį, depresiją. Per pir-

muosius bandymus jie užtinka savijautą gerinantį cheminį mišinį, kuris padeda atsikratyti kankinančio nerimo ir liūdesio. Iš kelių šimtų septintokų ir aštuntokų, kurie buvo stebimi dvejus metus, vėliau prie narkotikų priprato tie, kurių emocinio nerimo laipsnis buvo itin aukštas.[53] Tai gali paaiškinti, kodėl vieni jaunuoliai, mėginantys vartoti kvaišalus, prie jų nepripranta, o kiti tampa priklausomi kone nuo pat pirmojo karto: greičiausiai pripranta tie, kuriems narkotikai arba alkoholis tampa veikliu vaistu ilgą laiką nemažų rūpesčių kėlusioms emocijoms nuslopinti.

Pasak Vakarų psichiatrijos instituto ir klinikos Pitsburge psichologo Ralfo Tarterio (Ralph Tarter), „įgimtą polinkį turintiems žmonėms pirma alkoholio taurė ar narkotikų dozė turi nepaprastai didelę galią, tokią, kokios kiti tiesiog nepatiria. Nemažai išgijusių narkomanų pasakojo, kad pabandę narkotikų pirmą kartą gyvenime pasijuto normaliai. Narkotikai juos stabilizuoja psichologiškai, bent jau trumpam".[54] Tai, žinoma, apgaulingas sandėris su velniu: trumpalaikė gera savijauta mainais į pripratimą ir palaipsnį gyvenimo nykimą.

Tam tikri emociniai modeliai, regis, lemia, kokias emocinio nusiraminimo priemones žmonės linkę rinktis. Pavyzdžiui, į alkoholizmą veda du emociniai keliai. Labai įsitempę ir nuolat nerimaujantys vaikai paprastai jau paauglystėje atranda, kad alkoholis gali padėti nusiraminti. Labai dažnai jie būna alkoholikų, kurie patys griebiasi alkoholio nervams nuraminti, vaikai – dažniausiai sūnūs. Vienas iš biologinių šio modelio rodiklių yra per maža gama aminosviesto rūgšties (GASR), neurotransmiterio, reguliuojančio nerimą, sekrecija. Dėl to labai sustiprėja įtampa. Tyrimai parodė, kad alkoholikų sūnūs turi mažai GASR ir jaučia didelį nerimą; jiems išgėrus alkoholio, GASR padaugėja, ir nerimas sumažėja.[55] Alkoholikų vaikai geria, kad sumažintų įtampą ir atsipalaiduotų, nes kitaip to pasiekti negali. Tokie žmonės, panašiai kaip alkoholiu, gali piktnaudžiauti ir raminamaisiais vaistais.

Neuropsichologinis alkoholikų vaikų tyrimas parodė, kad tų dvylikos metų amžiaus berniukų, kuriems pasireiškė tokie nerimo požymiai kaip greitesnis širdies plakimas reaguojant į stresą, impulsyvu-

mas, blogai funkcionavo ir kaktinės smegenų skiltys.[56] Taigi tos smegenų sritys, kurios turėjo padėti slopinti nerimą ar kontroliuoti impulsyvumą, davė jiems mažiau naudos nei kitiems berniukams. Kadangi kaktinės skiltys valdo ir veikliąją atmintį, kur prieš priimant sprendimus apmąstomos galimos veiksmų pasekmės, jų neveiklumas tik padeda linkti į alkoholizmą: pajutus, kaip greitai alkoholis nuramina ir atpalaiduoja, nepaisoma girtavimo padarinių.

Toks ramybės troškimas yra emocinis genetinio polinkio į alkoholizmą požymis. Atlikus 1300 alkoholikų šeimų narių tyrimą paaiškėjo, kad labiausiai grėsė tapti alkoholikais tiems vaikams, kurie teigė nuolat jaučią didelį nerimą. Mokslininkai priėjo prie išvados, kad alkoholis tokiems žmonėms yra „būdas nerimo simptomams gydyti".[57]

Kitas emocinis kelias į alkoholizmą veda per didelį susijaudinimą, impulsyvumą ir nuobodulį. Šis modelis būdingas tiems žmonėms, kurie kūdikystėje buvo neramūs, kaprizingi ir sunkiai suvaldomi, pradinėje mokykloje nenustygo vietoje, buvo hiperaktyvūs ir dažnai įsiveldavo į nemalonumus. Šie polinkiai, kaip buvo rašyta, gali pastūmėti tokius vaikus ieškoti draugų visuomenės pakraščiuose, pasukti nusikaltimų keliu ar asocialios asmenybės sutrikimo link. Tokių žmonių (daugiausiai vyrų) pagrindinis emocinis nusiskundimas būna susijaudinimas, jų silpnoji vieta – nesuvaldomas impulsyvumas, o įprasta reakcija į nuobodulį, kurį jie gana dažnai jaučia, – impulsyvi rizikos ir jaudulių paieška. Šiam modeliui priklausantys žmonės (jis gali būti susijęs ir su dviejų kitų neurotransmiterių – serotonino ir MAO – trūkumu) greit atranda, kad alkoholis malšina jų susijaudinimą. Viską išbandyti juos verčia ir tai, kad jie nepakenčia monotonijos. Be to, tokie žmonės yra impulsyvūs, tad, be alkoholio, gali pradėti vartoti ir pirmus po ranka pasitaikiusius narkotikus.[58]

Depresija gali paskatinti pradėti girtauti, tačiau su medžiagų apykaita susiję alkoholio vartojimo padariniai po trumpo pagerėjimo tik pagilina ligą. Taigi žmonės dažnai griebiasi alkoholio kaip emocinę savijautą gerinančios priemonės ne nuo depresijos gindamiesi, o greičiau norėdami sumažintų nerimą. Depresija sergančiųjų jausmus daug geriau ramina (bent jau laikinai) visiškai kiti kvaišalai – narkotikai.

Todėl asmenys, kurie nuolat jaučiasi nelaimingi, labiau rizikuoja įprasti prie tokių stimuliuojančių medžiagų ir depresijos priešnuodžių kaip kokainas. Atliktas tyrimas parodė, kad daugiau kaip pusė nuo kokaino priklausomybės klinikoje gydomų pacientų dar prieš jai atsirandant sirgo gilia depresija. Ir kuo gilesnė ji buvo, tuo stipresnis išsivystydavo įprotis.[59]

Nuolatinis pyktis taip pat gali būti žalingo polinkio paskata. Ištyrus keturis šimtus pacientų, gydomų nuo pripratimo prie heroino ir kitų opiatų, buvo pastebėtas jiems bendras emocinio gyvenimo modelis: sunkiausiai jie suvaldydavo pyktį ir greitai pasiduodavo įsiūčiui. Kai kurie pacientai patys prisipažino, kad tik vartodami opiatus jie pasijusdavo geriau ir atsipalaiduodavo.[60]

Daugeliu atvejų polinkis vartoti alkoholį ar narkotikus gali būti nulemtas smegenų funkcijų, tačiau jausmus, verčiančius žmones patiems „gydytis" kvaišalais, galima suvaldyti ir be jokių vaistų. Tą patvirtina jau ne vieną dešimtį metų veikiančios anoniminių alkoholikų ir kitos gydymo programos. Išmokus nuslopinti nerimą, įveikti depresiją, nusiraminti įtūžus išnyksta ir potraukis tuojau pat griebtis kvaišalų. Šių svarbiausių emocinių įgūdžių ir yra mokoma gydant alkoholikus ir narkomanus. Žinoma, būtų daug geriau, jeigu žmonės to išmoktų, kol dar neįgijo vienokio ar kitokio žalingo įpročio.

DAUGIAU JOKIO KARO: PREVENCINIS KELIAS

Paskutinį dvidešimto amžiaus dešimtmetį buvo „paskelbti karai" paauglių nėštumui, tendencijai nebaigti mokyklos, narkomanijai, o neseniai ir smurtui. Pagrindinis tokių žygių trūkumas yra tas, kad jų imamasi pavėluotai, tik tada, kai opi problema pasiekia epidemijos mastą, ypač tarp jaunimo. Sulaukus krizės, siunčiama „greitoji medicinos pagalba", užuot atrėmus ligą iš anksto nuo jos paskiepijus. Todėl didžiausias pastangas reikėtų skirti ne tokiems „karams" kariauti, o nuosekliai prevencinei programai vykdyti, t. y. mokyti vaikus protingų gyvenimo įgūdžių, kurie padėtų išgyventi ir išvengti tokių pavojų.[61]

Atkreipiu dėmesį į emocinių ir socialinių įgūdžių spragas ne tam, kad paneigčiau kitų rizikos veiksnių, tokių kaip tėvų skyrybos, nedarni šeima, iš artimųjų patiriamas smurtas, neturtas, gyvenimas nusikaltimais garsėjančiame ir narkomanijos apimtame rajone, svarbą. Jau pats skurdas emociškai žeidžia vaikus: neturtingų šeimų vaikai, jau būdami penkerių metų, jaučia didesnę baimę, nerimą ir liūdesį nei kiti jų bendraamžiai, jie daugiau turi ir elgesio problemų, pavyzdžiui, dažnai patiria įniršio ar niokojimo priepuolius, – šie polinkiai pasireiškia ir paauglystės metais. Dėl neturto nuolat jaučiama įtampa žaloja visos šeimos gyvenimą: tokių šeimų vaikai patiria mažiau šilumos iš tėvų ar neretai vienišos ir neturinčios darbo motinos, dažniau serga depresija, yra griežtai baudžiami fizinėmis bausmėmis, ant jų šaukiama, jiems grasinama.[62]

Bet emocinis intelektas galingesnis ir už šeimą bei turtinę padėtį – jis gali lemti vaiko ar paauglio gebėjimus susidūrus su gyvenimo sunkumais nepalūžti, ištverti ir atgauti fizines bei dvasines jėgas. Ištyrus šimtus vaikų, kurie patyrė skurdą, augo nedarniose šeimose ar kurių vienas iš tėvų sirgo sunkia psichikos liga, buvo nustatyta, kad tie, kurie pajėgia nepasiduoti net ir didžiausioms negandoms, paprastai yra įvaldę pagrindinius emocinius įgūdžius:[63] visiems patrauklų gebėjimą bendrauti, pasitikėjimą savimi, optimizmą, sugebėjimą greitai atgauti gerą nuotaiką ir ilgai dėl nieko nesielvartauti.

Tačiau didžiuma gyvenimo nuskriaustų vaikų tokių savybių neturi. Žinoma, daug šių savybių lemia prigimtis – genų loterija, bet, kaip rašėme keturioliktame skyriuje, net ir temperamentą galima pataisyti. Šiuo atveju svarbios politinės ir ekonominės priemonės, galinčios sumažinti neturtą bei pakoreguoti kitas socialines aplinkybes, sukeliančias minėtąsias problemas. Be šių priemonių (kurioms, atrodo, tenka vis mažiau reikšmės socialinių klausimų srityje), vaikams galima pasiūlyti daug įvairaus būdų, galinčių padėti jiems grumtis su alinančiais sunkumais.

Aptarkime emocinius sutrikimus, nuo kurių gyvenime kenčia maždaug kas antras amerikietis. Atlikus tyrimą, kuriame dalyvavo 8098 įvairaus amžiaus amerikiečiai, buvo nustatyta, kad 48 proc. jų bent

kartą gyvenime turėjo psichikos problemų.[64] 14-ai procentų žmonių vienu metu pasireiškė net trys ar daugiau psichikos sutrikimų. Būtent šiai grupei priklausantys asmenys turėjo daugiausiai tokio pobūdžio rūpesčių: juos kankino 60 proc. visų psichikos sutrikimų ir 90 proc. pačių sunkiausių ir labiausiai alinančių ligų. Dabar šiems žmonėms reikia intensyvios priežiūros, o daugeliu atvejų tokių pasekmių buvo galima išvengti. Žinoma, ne visiems psichikos sutrikimams galima užbėgti už akių, bet kai kuriems, o gal ir daugeliui, galima. Kaip tvirtina šį tyrimą atlikęs Mičigano universiteto sociologas Ronaldas Kesleris (Ronald Kessler), psichoterapeutai turi įsikišti kuo anksčiau: „Įsivaizduokite šeštokę, jaučiančią bendravimo baimę; po kelerių metų, norėdama nuslopinti nerimą, ji pradeda girtauti; būdama trisdešimties (kai dalyvavo mūsų tyrime), ji tebejaučia baimę, yra alkoholikė ir narkomanė, be to, serga depresija, nes visas jos gyvenimas – tikra sumaištis. Taigi kyla svarbus klausimas: kaip galėjome ir turėjome padėti jai dar vaikystėje, kad ji nebūtų taip įklimpusi?"

Panašiai nutinka iš mokyklos išmestiems, smurtaujantiems, taip pat su daugybe kitų pavojų, šiandien tykote tykančių jaunimo, susiduriantiems vaikams. Per paskutinį dešimtmetį buvo sukurta tiek prevencinių programų, skirtų apsaugoti jaunuomenę nuo narkomanijos, smurto, ankstyvų lytinių santykių ir kitų dalykų, kad švietimo rinkoje susidarė tarsi atskira šaka. Tačiau didžiuma tų programų – tiek labai populiarios, tiek mažai žinomos – pasirodė esančios neveiksmingos. Kai kurios iš jų, dideliam pedagogų liūdesiui, problemų ne tik nepanaikino, bet jas dar labiau užaštrino.

Vien informacijos negana

Aptarkime prevencines vaikų seksualinio išnaudojimo programas. Nuo 1993 metų Jungtinėse Valstijose kasmet padaroma apie 200 tūkstančių tokių nusikaltimų (vien įrodytų!), ir šis skaičius kasmet išauga apie 10 procentų. Dauguma ekspertų mano, kad maždaug 20–30 proc. mergaičių ir perpus tiek berniukų tampa seksualinės prievartos aukomis dar nesulaukę septyniolikos metų amžiaus (skaičiai gali skirtis

atsižvelgiant į tai, kaip seksualinė prievarta apibūdinama).[65] Didžiuma šių vaikų jaučiasi nesaugūs, bejėgiai priešintis ir dėl savo nelaimės yra kitų atstumiami.

Esant tokiai padėčiai, daug mokyklų ėmėsi kurti prevencines programas. Jų tikslas – suteikti vaikams kuo daugiau informacijos apie seksualinės prievartos pavojų, mokyti juos, pavyzdžiui, atskirti „neutralų" prisilietimą nuo „nederamo", raginti priešintis piktų kėslų turinčiam asmeniui, taip pat skatinti apie nutikusius nemalonumus papasakoti kam nors iš suaugusiųjų. Tačiau apklausus du tūkstančius vaikų JAV pasirodė, kad apsaugoti juos nuo agresyvių vaikų mokykloje ar suaugusių tvirkintojų tokios programos neką tepadeda arba visiškai nepadeda.[66] Negana to, vaikai, dalyvavę šiose programose ir vėliau tapę seksualinės prievartos aukomis, priešingai nei nedalyvavusieji, nebuvo linkę apie tai pranešti suaugusiesiems.

Visiškai kitaip jautėsi ir elgėsi tie vaikai, kurie buvo mokomi ir su emociniu bei socialiniu intelektu susijusių dalykų: iškilus grėsmei, jie sugebėjo geriau pasipriešinti, apsiginti, nebijodavo pasišaukti pagalbos, pasakyti suaugusiesiems, jei kas bloga nutikdavo. Pranešti apie prievartos atvejį labai svarbu, nes tai padeda užkirsti kelią galimiems nusikaltimams, o tylėjimas tvirkintojams yra tikra paskata. Apklausus nemažai vyresnių kaip keturiasdešimties metų amžiaus pedofilų paaiškėjo, kad jau nuo paauglystės metų jie per mėnesį turėdavo vidutiniškai po vieną auką. Savo juodais darbais pagarsėjęs autobuso vairuotojas ir vidurinės mokyklos informatikos mokytojas kasmet seksualiai išnaudodavo apie tris šimtus vaikų – ir nė vienas vaikas niekam apie tai nepranešė. Viskas iškilo aikštėn tik tada, kai vienas iš mokytojo prievartaujamų berniukų pradėjo tvirkinti savo seserį.[67]

Kaip minėta, pagal išsamesnes programas mokyti vaikai buvo geriau pasirengę susidurti su pavojais. Kuo jos pranašesnės? Šias programas sudarančios temos moksleiviams pateikiamos įvairiais lygiais per kelerius metus kaip atskiros sveikatos ir lytinio švietimo kurso temos. Į švietimo procesą įtraukiami ir tėvai: jie turi aptarti su vaikais tai, ką šie sužino mokykloje (vaikai, kurių tėvai aktyviai dalyvavo programoje, iškilus seksualinio išnaudojimo pavojui geriausiai sugebėjo save apginti).

Didelę reikšmę šiuo atveju turi ir socialinis bei emocinis intelektas. Neužtenka mokėti atskirti „neutralų" prisilietimą nuo „nederamo" – labai svarbu suvokti, kada situacija tampa grėsminga, nelaukiant, kol kas nors „prisilies". Tam reikia ir pasitikėjimo savimi, ryžto veikti ir drąsos pasipriešinti, net susidūrus su suaugusiuoju akis į akį. Vaikas turi žinoti ne vieną būdą, kaip sukliudyti piktiems kėslams – nuo pabėgimo iki grasinimo kam nors papasakoti. Todėl vaikai skatinami atkakliai ginti savo teises ir nebūti pasyvūs.

Taigi išsamiosios programos svarbiausią informaciją apie seksualinę prievartą papildo pagrindinių emocinių ir socialinių įgūdžių ugdymu. Vaikai mokomi ieškoti būdų teigiamai spręsti tarpusavyje kylančius konfliktus, labiau pasitikėti savimi, nekaltinti savęs dėl to, kas atsitiko, ir jausti, kad mokytojai ir tėvai visada juos remia..

Veiksmingieji elementai

Tokie tyrimai paskatino dar kartą pasvarstyti, kokie, objektyviai žiūrint, iš tikrųjų veiksmingi elementai turėtų sudaryti optimalią prevencinę programą. Grupei mokslininkų, penkerius metus vykdžiusių V. T. Granto fondo finansuojamą projektą, pavyko nustatyti, kas labiausiai nulėmė minėtųjų programų sėkmę.[68] Remiantis tyrėjų išvadomis, pagrindiniai ugdytini įgūdžiai (nesvarbu, kokiai atskirai problemai spręsti yra skirta prevencinė programa), arba veiksmingieji elementai, yra tie patys, kurie sudaro ir emocinį intelektą.[69]

Tuos emocinius įgūdžius sudaro savivoka, jausmų supratimas, jų raiška ir valdymas, impulsų kontroliavimas, pasitenkinimo atidėjimas, streso ir nerimo įveikimas. Pavyzdžiui, norint gebėti kontroliuoti impulsus svarbu žinoti, kuo jausmai skiriasi nuo veiksmų, ir išmokti pasirinkti tinkamą emocinį sprendimą – pirmiausia suvaldyti impulsą veikti ir numatyti kitus galimus veiksmus bei jų pasekmes. Dauguma įgūdžių yra susiję su bendravimo sritimi: tai socialinių ir emocinių ženklų supratimas, mokėjimas klausytis, gebėjimas atsispirti neigiamai įtakai, nuovoka, kaip vienoje ar kitoje situacijoje tinka elgtis.

Čia išvardyti emociniai ir socialiniai įgūdžiai gyvenime itin svar-

būs, pirmiausia jie gali padėti įveikti tuos sunkumus, kurie buvo aptarti šiame skyriuje, ir ne tik juos. Apie reikšmingą emocinio ir socialinio intelekto vaidmenį galima kalbėti ir sprendžiant ankstyvo nėštumo, paauglių savižudybių ir kitas problemas.

Žinoma, tokių problemų priežastys yra labai sudėtingos: čia persipina prigimtiniai dalykai, šeimos gyvenimo būdas, socialinė politika, gatvės kultūra. Tačiau emocinių įgūdžių stoka, kaip kalbėta, labai prisideda prie rizikos veiksnių, todėl taikant įvairias prevencines priemones kartu būtina ugdyti ir emocijas. Ir čia kyla kitas klausimas: koks turėtų būti emocijų ugdymas?

16
EMOCIJŲ MOKYMAS

Pagrindinė tautos viltis yra tinkamas jos jaunuomenės ugdymas.

Erazmas Roterdamietis

Keistas būdas pažymėti tą dieną esančius klasėje: penkiolika penktokų sukryžiavę kojas sėdi ratu ant grindų. Mokytoja šaukia juos vardu, o šie, užuot atsiliepę nieko nesankančiu, įprastu „esu", balu įvertina savo savijautą: vienetas reiškia blogą nuotaiką, o dešimt – kuo puikiausią.

Šiandien nuotaika puiki:

– Džesika.

– Dešimt: esu kupina energijos, šiandien penktadienis.

– Patrikas.

– Devyni: šiek tiek nervinuosi.

– Nikolė.

– Dešimt: jaučiuosi rami ir laiminga...

Taip prasideda „Mokslo apie save" pamoka Nuevos mokykloje, įsikūrusioje didžiuliame name, kuris kažkada priklausė Krokerių šeimai, įsteigusiai vieną didžiausių bankų San Franciske. Dabar šiame miniatiūrinį San Francisko operos teatrą primenančiame pastate veikia privati mokykla. Čia vyksta pamokos, galinčios būti pavyzdiniu emocinio intelekto mokymo modeliu.

Pagrindinė „Mokslo apie save" tema yra jausmai – mūsų pačių ir iškylantys bendraujant. Taigi pati tema reikalauja, kad mokytojai ir mokiniai dėmesį sutelktų į emocinį vaiko gyvenimą, kuris, deja, atkakliai tebeignoruojamas beveik visose Amerikos mokyklose. Laikomasi tokio principo: dienos tema tampa vaikų išgyvenamos įtampos ir traumos. Mokytojai kalba apie tikrus dalykus: skausmą, kai esi palik-

tas vienas, pavydą, nesutarimus, kurie gali peraugti į kiemo muštynes. Pasak „Mokslo apie save" programos sudarytojos ir Nuevos mokyklos steigėjos Karenos Stoun Makauen (Karen Stone McCown), „mokymo procesas artimai susijęs su vaikų jausmų pasauliu. Emocinis raštingumas yra toks pat svarbus dalykas kaip matematika ir skaitymas".[1]

„Mokslo apie save" idėjos dabar plinta visoje šalyje.* Tokios pamokos vadinamos labai įvairiai: „socialinės raidos", „gyvenimo įgūdžių", „socialinio ir emocinio mokymo" ir pan. Tie, kas remiasi Hovardo Gardnerio mokymu apie įvairius intelektus, vartoja sąvoką „asmeniniai intelektai". Šias programas sieja bendras tikslas – vaikų socialinių ir emocinių gebėjimų ugdymą įtraukti į bendrąją mokymo programą. Emocinių įgūdžių mokyti reikia ne tik savimi nepasitikinčius ir vadinamuosius „sunkius" vaikus, jie svarbūs kiekvienam.

Emocinio raštingumo mokymas šiek tiek susijęs su septintajame dešimtmetyje populiariu emocinio mokymo judėjimu. Buvo manoma, kad psichologijos ir motyvacijos pamokos yra geriau išmokstamos, jei teorija tuojau pat išbandoma praktiškai. Tačiau emocinio raštingumo judėjimas apvertė paties *emocinio mokymo* supratimą: emocijos ne tik taikomos auklėjant, – svarbu mokyti pačių emocijų.

Dažnai šios programos kuriamos ir platinamos kartu su mokyklose vykdomomis tęstinėmis prevencinėmis programomis, kurios skirtos tokioms problemoms kaip paauglių rūkymas, narkotikų vartojimas, ankstyvas nėštumas, mokyklos nelankymas, o pastaruoju metu dažnai ir smurtas spręsti. Praeitame skyriuje buvo rašoma apie V. T. Granto konsorciumo finansuotą prevencinių programų tyrimą, parodžiusį, kad jos būna daug veiksmingesnės, kai vaikai kartu mokomi pagrindinių emocinių ir socialinių gebėjimų, tokių kaip impulsų kontrolė, pykčio suvaldymas, kūrybiškų sprendimų paieška patekus į keblią situaciją ir pan. Remiantis šiuo principu, buvo pradėtos kurti naujos intervencinės programos.

---

* Norintys gauti daugiau informacijos apie emocinio raštingumo programas gali kreiptis šiuo adresu: The Collaborative for the Advancement of Social and Emotional Learning (CASEL), Department of Psychology (M/C 285), University of Illinois at Chicago, 1007 West Harrison St., Chicago, IL 60606-7137.

Kaip minėta penkioliktame skyriuje, intervencinės programos, skirtos tam tikriems emociniams ir socialiniams įgūdžiams, padedantiems lengviau įveikti tokius sutrikimus kaip agresija ar depresija, ugdyti, vaikams gali būti labai veiksminga priemonė apsisaugoti nuo įvairių pavojų. Tačiau tokios programos dažniausiai yra siauros paskirties ir jas įgyvendina profesionalūs psichologai. Šiuo metu apibendrinami specializuotų programų privalumai ir kuriamos bendrojo pobūdžio prevencinės priemonės visai mokyklos bendruomenei. Jas įgyvendintų paprasti mokytojai.

Naujas požiūris į prevenciją pagrįstas tuo, kad informaciją apie opias problemas, tokias kaip AIDS, narkomanija ir pan., reikia pateikti tinkamu laiku, t. y. tada, kai vaikai pradeda su jomis susidurti. Tokių programų pamatas yra emocinio intelekto ugdymas – pagrindinių gebėjimų, kurių reikia norint įveikti minėtuosius sunkumus.

Taigi susirūpinimas emociniu raštingumu mokykloje atskleidžia emocinio ir socialinio gyvenimo reikšmę. Mokiniams svarbūs rūpesčiai, juo labiau drausmės pažeidimai neatmetami kaip nereikšmingi (nusiųsti padaužą pas auklėtoją ar mokyklos direktorių nėra pati geriausia išeitis).

Iš pirmo žvilgsnio gali pasirodyti, kad per šias pamokas nieko ypatingo nevyksta, kad jų metu nesprendžiamos opios problemos, nors būtent toks yra jų tikslas. Taip atrodo todėl, kad šios programos ugdo pamažu, bet nuolat ir kryptingai. Lygiai taip pat reikiamus įgūdžius vaikai įgyja ir tinkamai auklėjami namuose. Taip emocinės pamokos gerai išmokstamos, nes potyriai nuolat kartojami, o smegenys prisimena juos kaip stiprinamas reakcijų sekas, nervinius įpročius, kuriuos reikia taikyti tada, kai sunku, ištinka nesėkmė ar esi įskaudintas. Emocinio raštingumo pamokų turinys atrodo paprastas ir kasdieniškas, tačiau jų rezultatas labai svarbus visų mūsų ateičiai – sveikos visuomenės ateičiai.

BENDRADARBIAVIMO PAMOKA

Palyginkite čia aprašytą „Mokslo apie save" pamoką su savo pačių prisiminimais apie panašius susidūrimus mokykloje.

Penktokai rengiasi žaisti žaidimą: susiskirstę į grupes, jie mėgins sudėti kvadrato formos dėliones. Žaidimo taisyklės draudžia komandos nariams kalbėtis ar bendrauti gestais.

Mokytoja Džoana Vargo padalija klasę į tris grupes, kiekviena prieina prie savo stalo. Paskiriami trys stebėtojai, kurie vertinimo lapuose rašys pastabas apie dalyvius, pavyzdžiui, kas apsiima vadovauti grupei, kas pokštauja arba trukdo dirbti.

Mokiniai dėlionės detales išverčia ant stalo ir imasi darbo. Po kelių minučių tampa aišku, kad viena grupė dirba labai darniai ir pabaigia dėliones per kelias minutes. Antro ketvertuko nariai dirba pavieniui, atskirai dėliodami savo kvadratus, ir niekaip nepasistūmėja į priekį. Po to jie imasi veikti bendrai ir netrukus baigia darbą.

Trečiai grupei vis dar nesiseka. Sudėtas tik vienas kvadratas, bet ir tas panašesnis į trapeciją. Šynas, Ferlė ir Rahmanas dar nerado būdo geriau derinti veiksmus, ką pavyko padaryti kitoms dviem grupėms. Vaikai aiškiai nusivylę, griebia pirmą pasitaikiusį kibutį, bet jis ir vėl netinka.

Įtampa šiek tiek atslūgsta, kai Rahmanas, du kibučius lyg akinius prisidėjęs sau prie akių, prajuokina grupės narius. Kaip vėliau paaiškės, šis veiksmas taps pamokos ašimi.

Mokytoja vaikams šiek tiek pagelbsti:

– Tie, kurie jau pabaigė dėliones, gali pateikti vieną patarimą dar dėliojantiems.

Daganas prieina prie atsilikusios grupės ir parodo du netinkamai padėtus kibučius:

– Juos reikia apsukti.

Rahmanas, iš susikaupimo net suraukęs antakius, greitai suvokia, ką reikia daryti, ir pirmos dėlionės kibučiai netrukus randa savo vietas. Paskui pabaigiami ir kiti kvadratai. Kai trečioji komanda baigia darbą, pasigirsta spontaniški plojimai.

GINČO ESMĖ

Kol mokiniai aptarinėja, ko jie išmoko dirbdami grupėmis, vyksta daug karštesnis Rahmano ir stebėtoju paskirto Takerio pokalbis. Berniukai susiginčijo dėl draudimo ką nors rodyti gestais. Šviesiaplaukis, dailiai susišukavęs Takeris dėvi mėlynus marškinėlius su užrašu „Būk atsakingas", pabrėžiančiu jo atsakingą vaidmenį.

– Tu gali siūlyti, kaip padėti kibutį – tai nėra rodymas gestais, – stengiasi įtikinti draugą Takeris.

– Bet tai ir yra rodymas gestais, – įsikarščiavęs prieštarauja Rahmanas, juodbruvas, vešlių plaukų berniukas.

Pastebėjusi, kad pokalbis darosi vis agresyvesnis, mokytoja prieina prie berniukų. Negalima praleisti tokio svarbaus momento, kai abu pokalbio dalyviai yra įsikarščiavę, nes tik tada galima patikrinti, kaip išmoktos emocinės pamokos. Be to, tai puikus laikas išmokti ko nors daugiau. Visi geri mokytojai žino, kad tokios pamokos ilgai išlieka mokinių atmintyje.

– Jis tavęs nekritikuoja, Rahmanai, jūs gerai bendradarbiavote, tik Takeriui reikėtų pasistengti kalbėti ne tokiu priekaištingu tonu, – pataria mokytoja.

Jau ramesniu balsu Takeris toliau aiškina Rahmanui:

– Tu gali tiesiog padėti kibutį ten, kur, tavo nuomone, jis tinka. Juk tai nėra rodymas gestais, tu tiesiog pasiūlai.

Rahmanas piktai atšauna:

– Bet jeigu aš paprasčiausiai pasikasyčiau galvą, – jis parodo tą nekaltą veiksmą, – tu tuojau sušuktum: „Negestikuliuok!"

Rahmanas aiškiai yra supykęs dėl kažko kito, svarbesnio, nei draudimas rodyti gestais. Jis vis žvilgčioja į lapą, kuriame Takeris rašė pastabas, – lapas ir išprovokavo berniukų ginčą, nors nė vienas to nepasakė. Jame Takeris buvo pažymėjęs, kad Rahmanas trukdo komandai.

Pastebėjusi, kurlink krypsta Rahmano akys, mokytoja pamėgino atspėti ginčo priežastį:

– Rahmanui atrodo, kad tavo pastaba, jog jis trukdo komandai,

neteisinga. Ką norėjai tuo pasakyti?

– Nenorėjau pasakyti, kad jis trukdo iš blogos valios, – jau linkdamas taikytis sako Takeris.

Rahmanas nelabai tuo tiki, tačiau jo balsas taip pat kiek ramesnis:

– Man atrodo, kad tu perlenkei lazdą.

Mokytoja paskatina įvertinti pastabą iš teigiamos pusės.

– Takeris nori pasakyti, kad trukdantysis gali padėti pamatyti dalykus kitaip, pavyzdžiui, kai situacija atrodo beviltiška.

Tačiau Rahmanas su tuo nesutinka:

– Trukdyti – reiškia kam nors neleisti susikaupti ties kokiu nors dalyku. Jei būčiau daręs taip, – jis nutaiso juokingą miną, išplečia akis ir išpučia žandus, – tada būčiau trukdęs.

Apibendrindama ginčą mokytoja pirmiausia kreipiasi į Takerį:

– Tu nenorėjai pasakyti, kad Rahmanas trukdė, norėdamas pakenkti, bet išėjo būtent taip. Jis nori būti išgirstas ir suprastas. Jo nuomone, žodis *trukdė* turi neigiamą reikšmę, todėl netinka jo elgesiui apibūdinti.

Tada Džoana Vargo pasisuka į Rahmaną:

– Man patinka, kad ryžtingai ir argumentuotai gini savo nuomonę. Aišku, nemalonu, kai neteisingai esi pavadinamas trukdytoju. Kibučius prie akių prisidėjai, matyt, iš nevilties ir norėdamas visus atpalaiduoti. Bet Takeris nesuprato tavo ketinimų. Ar aš teisi?

Abu berniukai pritariamai linktelėjo. Kiti mokiniai jau buvo bebaigią tvarkyti stalus. Nedidelė klasės melodrama baigėsi.

– Ar vis dar nervinatės? – klausia mokytoja.

– Ne, aš jaučiuos gerai, – atako Rahmanas. Jis ramesnis, nes jaučiasi išgirstas ir suprastas. Takeris taip pat nusišypso. Pastebėję, kad visi vaikai jau išėję į kitą pamoką, berniukai kartu išbėga iš kabineto.

NEĮSILIEPSNOJANTI KOVA

Renkantis naujai mokinių grupei, Džoana Vargo analizuoja tai, kas įvyko per pamoką. Apie įtemptą diskutavimą ir atvėsimą berniu-

kai mokėsi per konfliktų sprendimo pamokas. Pasak mokytojos, konfliktas paprastai prasideda dėl to, kad pašnekovai vienas kito nesupranta, turi išankstinę nuomonę, daro skubotas išvadas ir pan.

Per „Mokslo apie save" pamokas mokiniai mokosi ne stengtis išvengti konfliktų, bet ramiai spręsti nesutarimus, kol jie nevirto atvira kova. Ginčydamiesi Takeris ir Rahmanas sugebėjo pritaikyti per pamokas išmoktus įgūdžius. Jie abu stengėsi pateikti savo požiūrį, bet taip, kad neaštrintų konflikto. Tokio atkaklumo (ne agresijos ar pasyvumo) jau nuo trečios klasės mokoma Nuevos mokykloje. Yra pabrėžiama, kad jausmus reikia reikšti atvirai, bet nekurstant agresijos. Ginčo pradžioje berniukai nežiūrėjo vienas į kitą, tačiau vėliau tapo atidesni: stovėjo vienas priešais kitą, žvilgsniu palaikė pokalbį, buvo dėmesingi ir stengėsi pašnekovui parodyti, kad jį girdi.

Kai, padedant mokytojai, įgūdžiai pritaikomi praktiškai, sąvokos „atkaklumas" ir „dėmesingumas" šiems penktokams nėra nieko nesakantys kryžiažodžių žodžiai. Jie tampa sprendimo būdais, kuriuos prireikus berniukai sugeba taikyti.

Meistriškai įvaldyti emocijų sritį itin sunku, nes įgūdžiai įgyjami tada, kai žmonėms paprastai būna sunku priimti naują informaciją ir išmokti naujų reagavimo būdų – kai jie būna prislėgti. Tokiais mometais pagalba labai praverčia. „Visiems, tiek suaugusiesiems, tiek penktokams reikia padėti, kad būdami nusiminę jie sugebėtų pažvelgti į save iš šalies, – teigia Džoana Vargo. – Daužosi širdis, prakaituoja rankos, nervinatės, bet stengiatės klausytis ir tvardytis, kad nepradėtumėte šaukti, kaltinti ar neatsitvertumėte gynybine tyla."

Visus, kas pažįsta penktokų kovingumą, turėjo nustebinti Takerio ir Rahmano ginčas, jų gebėjimas ginti savo nuomonę be kaltinimų, prasivardžiavimų ir rėkimo. Nė vienas sau neleido pašnekovo įžeisti („eik š...!") ar kibti jam į atlapus, nė vienas nenutraukė pokalbio išeidamas iš kambario. Ką gero būtų davusios muštynės, palyginti su daug supratingesniais konfliktų sprendimo būdais? Kitomis aplinkybėmis viskas tikriausiai būtų buvę kitaip. Paaugliai mušasi kasdien ir dažnai, beje, dėl menkiausių niekų.

KASDIENIAI RŪPESČIAI

Per eilines „Mokslo apie save" pamokas tradiciškai susėdus ratu savęs vertinimo balai ne visada būna tokie aukšti kaip tądien. Kai savijauta siaubinga, ką parodo vienetas, dvejetas ar trejetas, kas nors gali paklausti: „Gal norėtum papasakoti, kas tave slegia?" Jei mokinys sutinka pasidalyti savo rūpesčiais (nė vienas neverčiamas kalbėti, jei nenori), atsiranda galimybė apsvarstyti, kaip kūrybiškai galima būtų pažvelgti į situaciją.

Amžiaus skirtumai nulemia problemų pobūdį. Žemesnių klasių mokiniai paprastai sielvartauja dėl erzinimų, įvairių baimių, dėl to, kad jaučiasi atstumti. Maždaug šeštoje klasėje atsiranda naujų bėdų: sužeisti jausmai (nepakvietė į pasimatymą ar atstūmė), nesubrendę draugai, kiti nemalonumai („vyresni vaikai mane persekioja"; „draugai nuolat bando priversti mane kartu su jais rūkyti").

Visi šie vaikams labai svarbūs rūpesčiai aptariami ne mokykloje – užkandžiaujant, autobuse pakeliui į mokyklą, pas draugus, – jei iš viso aptariami. Daug dažniau savo bėdas vaikai slepia, nepaliaudami apie jas galvoję nei dieną, nei naktį ir neturėdami su kuo jomis pasidalyti. „Mokslo apie save" pamokų temomis ir tampa šios vaikų bėdos.

Kiekvienas toks pokalbis padeda siekti „Mokslo apie save" užsibrėžto tikslo – padėti vaikui suvokti pačiam save ir savo santykius su kitais. Pamokoms yra parengti planai, tačiau jie ganėtinai lankstūs, kad įvykus tokiems susidūrimams kaip Rahmano ir Takerio ginčas būtų galima skirti daugiau dėmesio. Mokinių keliamos problemos yra gyvi pavyzdžiai, kai ir mokiniai, ir mokytojai gali taikyti įgūdžius, kurių jie mokosi, pavyzdžiui, taikaus konfliktų sprendimo metodų.

EMOCINIO INTELEKTO ABĖCĖLĖ

Beveik dvidešimt metų vykdoma „Mokslo apie save" programa tapo emocinio inteleko mokymo modeliu. Pamokos kartais gali būti labai sudėtingos. Nuevos mokyklos direktorė Karena Stoun Makauen

pasakojo: „Kai aptariame pyktį, visada stengiamės pabrėžti, kad pyktis dažniausiai yra antrinė reakcija, ir skatiname pastebėti, kas po juo slypi, – gal tai įsižeidimas, gal pavydas? Vaikai mokomi, kad visada galima pasirinkti, kaip reaguoti į vieną ar kitą emociją, ir kuo daugiau reagavimo būdų žinai, tuo turtingesnis gali būti tavo gyvenimas".

„Mokslo apie save" programos turinys beveik visiškai atitinka emocinio intelekto elementus, kurie kartu su pamatiniais įgūdžiais laikomi pagrindinėmis prevencijos priemonėmis nuo vaikų tykančių pavojų.[2] Ugdoma pirmiausia savimonė, t. y. gebėjimas atpažinti ir įvardyti jausmus, pastebėti minčių, jausmų ir poelgių sąsajas, pažinti, protas ar jausmai nulemia sprendimus, numatyti alternatyvaus pasirinkimo pasekmes ir tuo remtis priimant sprendimus dėl narkotikų, rūkymo ir sekso. Savimonė leidžia pažinti savo stipriąsias ir silpnąsias puses, save vertinti teigiamai ir kartu objektyviai (ir taip išvengti dažnai pasitaikančios perdėto savęs vertinimo klaidos).

Daug dėmesio skiriama ir emocijų valdymui: suvokimui, kas slypi už jausmų (pavyzdžiui, kad pyktį gali sukelti įžeidimas), ir gebėjimui suvaldyti nerimą, pyktį ir liūdesį. Pabrėžiama ir atsakomybės prisiėmimo už savo sprendimus ir poelgius, taip pat įsipareigojimo svarba.

Pagrindinis socialinis gebėjimas yra empatija – tai gebėjimas suprasti ir gerbti kito žmogaus jausmus ir pažvelgti kito akimis. Didžiausias dėmesys skiriamas santykiams su žmonėmis: mokomasi išklausyti ir tinkamai užduoti tinkamus klausimus, atskirti kito asmens mintis ir veiksmus nuo savo paties požiūrio į jį ir reakcijos, būti atkakliems, o ne piktiems ar pasyviems, taip pat mokomasi bendradarbiauti, spręsti konfliktus ir derėtis dėl kompromisų.

Per „Mokslo apie save" pamokas pažymiai nerašomi, o egzaminuoja pats gyvenimas. Tačiau aštuntoje kasėje, kai mokiniai baigia Nuevos mokyklą ir toliau mokytis pereina į kitas mokyklas, visi laiko Sokrato egzaminą – tai „Mokslo apie save" testas žodžiu. Štai keli šio egzamino klausimai: „Ką patartum išeities ieškančiam draugui, kurį pažįstamas asmuo nori priversti pabandyti narkotikų arba kurį nuolat erzina jo bičiulis?" arba „Kaip galima nesunkiai įveikti įtampą, pyktį ir baimę?"

Jei šiandien būtų gyvas Aristotelis, taip rūpinęsis emociniais įgūdžiais, jis tikrai pritartų tokiam mokslui.

EMOCINIS RAŠTINGUMAS SKURDŽIOJE MIESTO TERPĖJE

Visiškai suprantama, kad skeptikams gali kilti klausimas, ar tokia „Mokslo apie save" programa tinkama tik tokioms nedidelėms privačioms mokykloms kaip Nuevos, kur kiekvienas vaikas, galima sakyti, yra gabus. Kitaip tariant, ar galima emocinių įgūdžių mokyti ten, kur to labiausiai reikia – valstybinių miesto mokyklų chaose? Atsakymą rastume aplankę Augustos Levis Trup mokyklą Niuheivene, toli nuo Nuevos geografine, ekonomine ir socialine prasme.

Tiesą sakant, Trup mokyklos mokiniams taip pat rūpi mokslai: ši mokykla yra viena iš dviejų rajono mokyklų, kurioje penktų–aštuntų klasių mokiniai iš viso Niuheiveno mokomi pagal sustiprintą tiksliųjų mokslų programą. Mokiniai turi galimybę užmegzti teleryšį su astronautais Hiustone ir užduoti jiems klausimų apie kosminės erdvės fiziką arba gali užprogramuoti savo kompiuterius taip, kad jie nuolat grotų. Tačiau Niuheiveno, kaip ir kitų didelių Amerikos miestų, baltaodžiai gyventojai persikėlė gyventi į užmiestį, o jų vaikai perėjo mokytis į privačias mokyklas. Taigi Trup mokyklos mokinių daugumą dabar sudaro juodaodžiai arba ispanų kilmės amerikiečiai.

Būdama visai netoli nuo Jeilio universiteto – o kartu taip toli! – Trup mokykla įsikūrusi vis sunkiau besiverčiančių darbininkų rajone. Šeštajame dešimtmetyje ten gyveno 20 tūkstančių žmonių, dirbusių didelėse aplinkinėse gamyklose. Dabar tokių darbininkų poreikis sumažėjęs, gamyklose jų dirba apie tris tūkstančius, kartu daug prastesnės tapo ir ten gyvenančių šeimų ekonominės perspektyvos. Niuheivenas, kaip ir kiti Naujosios Anglijos pramoniniai miestai, atsidūrė skurdo, narkomanijos ir smurto duobėje.

Suvokdami beviltišką padėtį, į kurią pateko miestas, devintajame dešimtmetyje Jeilio universiteto psichologijos ir pedagogikos moks-

lų specialistai sukūrė Socialinio ugdymo programą. Ją sudaro mokymo kursas, apimantis panašias temas kaip ir Nuevos mokyklos „Mokslo apie save" programa. Tik Niuheiveno mokykloje ryšys su problematika dažnai yra tiesioginis ir daug grubesnis. Trup mokyklos mokiniams ši programa nėra vien tik teorija. Pavyzdžiui, aštuntoje klasėje per lytinio gyvenimo pamokas jie mokosi, kaip asmeninis apsisprendimas gali padėti išvengti tokių ligų kaip AIDS. Niuheivene, lyginant su kitais JAV miestais, yra didžiausias AIDS sergančių moterų procentas, nemažai jų vaikų mokosi Trup mokykloje, šia liga serga ir keletas minėtosios mokyklos moksleivių. Nepaisant sustiprintos mokymo programos, mokiniai negali išvengti miesto gyvenimo problemų, daugelio jų namuose – tikras chaosas, o kartais ir klaikuma, jiems tiesiog ne visada pavyksta ateiti į mokyklą.

Kaip ir prie visų Niuheiveno mokyklų, lankytojus pasitinka ryškus geltonas rombo formos kelio ženklas, kuriame parašyta: „Laisva nuo narkotikų zona". Prie durų pasitinka Meri Elen Kolins (Mary Ellen Collins) – ji gauna mokinių skundus, pirmoji sužino apie problemas, vos tik joms atsiradus, ir ieško būdų joms spręsti. Be to, ji padeda mokytojams įgyvendinti socialinio ugdymo programą. Jei mokytojas nežino, kaip vesti tą ar kitą pamoką, Kolins atskuba patarti.

– Šioje mokykloje aš dvidešimt metų dirbau mokytoja, – pasakoja Mari Elen, – tačiau dabar, kai situacija tampa vis grėsmingesnė, nebegaliu vien teikti žinių. Vaikai, kurie sunkiai skinasi kelią į gyvenimą, nes, tarkim, serga AIDS arba šia liga serga jų šeimos nariai, vargu ar prabils apie tai per diskusiją apie AIDS, tačiau jeigu jie žinos, kad mokytojas yra pasirengęs išklausyti ne tik tai, ką jie išmoko, bet ir tai, kas juos slegia, tokiam pokalbiui atsivers visos galimybės.

Trečiame seno mokyklos pastato aukšte Džois Endrius tris kartus per savaitę veda penktokams socialinio ugdymo pamokas. Kaip ir kiti penktų klasių mokytojai, Džois dalyvavo specialiuose socialinio ugdymo vasaros kursuose pedagogams, kurie mokys šio dalyko. Jos pamokos vaikams ypač patrauklios, nes mokytoja temų semiasi iš gyvenimo.

Šiandien ji kalba apie jausmų atpažinimą: sugebėjimas juos įvar-

dyti ir taip geriau suprasti yra vienas svarbiausių emocinių įgūdžių. Namuose mokiniai turėjo atlikti tokią užduotį: iškirpti iš žurnalo kokio nors žmogaus nuotrauką ir aprašyti, kokios emocijos atsispindi jo veide, paaiškinti, kaip jas galima atpažinti. Surinkusi namų darbus, mokytoja surašo ant lentos įvairių jausmų pavadinimus – liūdesys, nerimas, susijaudinimas, džiaugsmas, nusivylimas ir pan. – ir pradeda greitą aštuoniolikos tądien į mokyklą atėjusių tos klasės mokinių apklausą. Sėdėdami po keturis prie sustumtų stalų, mokiniai uoliai kelia rankas, stengdamiesi patraukti mokytojos dėmesį.

– Kas iš jūsų nors kartą jautėsi nusivylęs?

Visi pakelia rankas.

– Kaip jaučiatės, kai esate nusivylę?

Pasipila atsakymai:

– Jaučiuosi pavargęs.

– Būnu sumišęs.

– Negaliu aiškiai mąstyti.

– Nerimauju.

Mokytoja parašo lentoje žodį „pyktis“ ir klausia:

– Kada mokytoja pyksta?

– Kai visi kalba, – šypsodamasi atsako mergaitė.

Tada mokytoja išdalija vaikams popieriaus lapus. Vienoje lapo pusėje nupiešti berniukų ir mergaičių veidai, kiekviename jų atsispindi kokia nors emocija – džiaugsmas, liūdesys, pyktis, nuostaba, išgąstis, pasibjaurėjimas. Šalia pateikiamas ir veido raumenų veiklos aprašymas, pavyzdžiui:

Išsigandęs

- Pražiota burna.
- Plačiai atvertos akys.
- Pakelti antakiai.
- Suraukta kakta.[3]

Skaitydami vaikai mėgdžioja piešinėliuose pavaizduotas išraiškas, stebi veido raumenų veiklą. Ši pamoka paimta iš Polo Ekmano

(Paul Ekman) tyrimo apie veido išraiškas. Tokios pratybos vedamos beveik visuose koledžuose per psichologijos įvado paskaitas, tačiau vidurinėje mokykloje tokių pamokų būna retai. Gebėjimas susieti jausmo pavadinimą su pačiu jausmu ir jausmą su išraiška gali atrodyti toks elementarus, kad jo iš viso nereikia mokyti. Tačiau faktai rodo ką kita. Prisiminkite agresyviai nusiteikusius, nesuvaldančius pykčio berniukus, kurie neutralią veido išraišką dažnai palaiko priešiška, arba mergaites, kurios suserga valgymo sutrikimais, nes joms nepavyksta pykčio ir nerimo atskirti nuo alkio. Taigi čia aprašytos pratybos galėtų padėti išvengti emocinio neraštingumo sukeliamų nesusipratimų.

UŽSLĖPTAS EMOCINIO RAŠTINGUMO MOKYMAS

Mokymo programos yra nuolat papildomos naujais dalykais ir temomis, todėl nenuostabu, kad mokytojai jaučiasi labai apkrauti ir nesiryžta skirti laiko dar vienam papildomam kursui. Tai paskatino imtis naujos emocinio mokymo taktikos: jausmų pažinimo ir santykių su kitais žmonėmis temos įpinamos į bendrojo lavinimo dalykų pamokas. Emocinės pamokos gali natūraliai įsilieti į skaitymo ir rašymo, sveikatingumo, tiksliųjų ir socialinių mokslų, kitų įprastų dalykų mokymo planus. Niuheiveno mokyklose pradinių klasių mokiniams gyvenimo įgūdžių temos dėstomos per atskiras pamokas, tuo tarpu vyresniems mokiniams socialinės raidos programos elementai įtraukiami, pavyzdžiui, į sveikatingumo ar literatūros pamokas. Tarkim, per matematikos pamokas galima skirti dėmesio tokiems svarbiems mokymosi sėkmę lemiantiems įgūdžiams kaip dėmesio sutelkimas, sąmoningumas mokantis, impulsų suvaldymas ir pan.

Kai kurios emocinių ir socialinių įgūdžių programos parengtos taip, kad ugdymo procesas nejučiomis įsipintų į patį mokyklos gyvenimą. Tokio pobūdžio programa yra Vaiko raidos projektas, kurį Ouklende, Kalifornijos valstijoje, sukūrė mokslininkų grupė, vadovaujama psichologo Eriko Šapso (Eric Schaps). Šį projektą šiuo metu išbando nemažai JAV mokyklų – daugiausia tų rajonų, kurie susiduria su panašiomis bėdomis kaip ir Niuheivenas.[4]

Vaiko raidos projekto kūrėjai siūlo jau parengtą medžiagą, kurią galima panaudoti per įvairias pamokas. Pavyzdžiui, pirmokai per skaitymo pamokas skaito apie „Varlės ir rupūžės draugystę" – kaip varlė, norėdama anksčiau pažadinti pamiegoti mėgstančią rupūžę, iškrečia jai pokštą. Šis pasakojimas turi paskatinti vaikus pakalbėti apie draugystę ir pokštavimą: supratingumą, erzinamo žmogaus savijautą, mokėjimą dalytis su draugais jausmais. Aukštesnėse klasėse mokiniams pateikiami vis sudėtingesni pasakojimai, skatinantys aptarti tokias temas kaip empatija, užuojauta, įsijautimas į kito žmogaus būseną.

Emocinės pamokos įpinamos į visą mokyklos gyvenimą, padėdamos mokytojams rasti naujų būdų netinkamai besielgiantiems mokiniams sudrausminti. Vaiko raidos programos kūrėjų nuomone, būtent tokios situacijos yra tinkamiausios įgūdžiams, kurių mokiniams trūksta (impulsų kontrolės, savo jausmų suvokimo, konfliktų sprendimo), ugdyti ir parodyti, kad yra daug geresnių tvarkos palaikymo būdų nei prievarta. Pamačiusi, kaip trys pirmokai varžosi, kas pirmas prasmuks pro valgyklos duris, mokytoja gali jiems pasiūlyti atspėti mįslę ir laimėtojui leisti įeiti pirmam. Vaikai pamatys, kad yra teisingų, nešališkų būdų tokiems ginčams spręsti, o rimtesnius susidūrimus galima įveikti derantis. Tokie būdai panašiems ginčams (kaip „Aš pirmas!" – tikrai epidemijai, pasklidusiai tarp žemesniųjų klasių mokinių, o dažnai ir tarp suaugusiųjų) spręsti yra daug pozityvesni nei populiarus autoritariškasis „Liaukitės!"

EMOCINIS „TVARKARAŠTIS"

„Mano draugės Alisa ir Lina nenori su manimi žaisti."

Tokį raštelį į spalvotą „pašto dėžutę" nepasirašiusi įmetė Sietlo Džono Muiro pradinės mokyklos trečiokė. Į šią specialią dėžutę nuoskaudos autorė ir jos klasės draugai gali (ir yra skatinami) rašyti savo skundus ir rūpesčius, kad visa klasė galėtų juos aptarti ir kartu pamėgintų rasti išeitį. Per pokalbį nespėliojama, kas parašė laiškelį, – mokytoja paaiškina, kad visi vaikai retkarčiais susiduria su tokia proble-

ma, todėl ji visiems aktuali. Pasakodami apie tai, kaip jaučiasi atstumti draugų, ir aptardami, kaip galima būtų pakeisti padėtį, vaikai turi progą atrasti naujų tokių keblių situacijų sprendimo būdų – taip keičiama nuomonė, kad konfliktas yra vienintelis būdas nesutarimams spręsti.

„Pašto dėžutė" padeda lanksčiai koreguoti pamokos temas, nes griežtai laikantis programų gali likti neaptarti vaikams išties rūpimi dalykai, su kuriais jie susiduria gyvenime. Vaikams augant, kinta ir jiems svarbūs klausimai. Kad emocinės pamokos būtų kuo veiksmingesnės, jos turi atitikti vaiko raidos lygį – besikeičiantį jo supratimą ir naujus išbandymus.

Pirmiausia iškyla klausimas: kaip anksti reikia pradėti ugdyti emocijas? Kai kas mano, kad ne per anksti pradėti ir pirmaisiais gyvenimo metais. Pediatras T. Beris Brazeltonas iš Harvardo mano, kad tėvai daug laimėtų, jei būtų mokomi tapti patikimais emocijų vadovais savo kūdikiams ir šiek tiek vyresniems vaikams. Tam tikslui yra sukurta namų programų. Pateikiama argumentų, kad ikimokyklinėse ugdymo programose daugiau dėmesio būtų skiriama sistemiškesniam socialinių ir emocinių įgūdžių mokymui. Tokia, pavyzdžiui, yra programa „Gera pradžia" (*Head Start*). Kaip buvo rašyta 12 skyriuje, vaikų pasirengimas mokytis labai priklauso nuo to, kaip išugdyti kai kurie pagrindiniai emociniai įgūdžiai. Ikimokykliniai metai yra svarbiausi įgyjant pagrindinius įgūdžius. Turima duomenų, kad programa „Gera pradžia", jei tinkamai vykdoma (tai labai svarbu!), gali turėti teigiamą ilgalaikį emocinį ir socialinį poveikį. Joje dalyvavę asmenys suaugę turi mažiau rūpesčių su narkotikais ir policija, sukuria laimingesnes šeimas, gauna didesnį darbo užmokestį.[5]

Tokios intervencinės programos geriausiai veikia tada, kai atitinka emocinį vaiko vystymosi tvarkaraštį.[6] Kaip rodo naujagimių elgesys, jų pojūčiai labai stiprūs. Bet naujagimio smegenys toli gražu dar nėra galutinai subrendę. Kai nervų sistema pasiekia galutinę vystymosi stadiją – šis procesas plėtojasi pagal vidinį biologinį laikrodį per visą vaikystę iki pat ankstyvosios paauglystės, – tik tada vaiko emocijos tampa visiškai subrendusios (apie tai jau rašyta penkioliktame sky-

riuje). Naujagimio jausmų spektras yra gana primityvus, palyginti su penkerių metų amžiaus vaiko emocine skale, o ši savo ruožtu siauresnė nei paauglio. Suaugusieji kartais papuola į spąstus, manydami, kad vaikai yra visiškai subrendę, – iš tikrųjų kiekviena emocija turi savo iš anksto užprogramuotą atsiradimo laiką. Pavyzdžiui, ketverių metų pagyrūnas gali būti tėvų pabartas, tačiau drovumas, galintis išauginti kuklumą, paprastai atsiranda maždaug nuo penkerių metų amžiaus.

Emocinio brendimo tvarkaraštis yra persipynęs su vaiko raida, ypač su pažinimo gebėjimų raida bei smegenų ir biologiniu brendimu. Kaip jau žinome, emociniai gebėjimai, pavyzdžiui, empatija ir emocinis savireguliavimas pradeda vystytis jau nuo kūdikystės. Darželyje bręsta „socialinės emocijos": tokios kaip nesaugumo jausmas ir kuklumas, įtarumas ir pavydas, išdidumas ir pasitikėjimas savimi. Visoms joms patirti reikia sugebėjimo lyginti save su kitais. Penkerių metų vaikas, patekęs į didesnę socialinę erdvę – darželį ar parengiamąją mokyklos klasę, – kartu patenka į socialinių sugretinimų pasaulį. Šiuos gretinimus sukelia ne tik išorinės permainos, bet ir kognityvinių įgūdžių atsiradimas: sugebėjimas lyginti save su kitais, remiantis tam tikromis savybėmis – pavyzdžiui, populiarumu, patrauklumu, sugebėjimu važinėtis riedlente ir pan. Būdama būtent tokio amžiaus, pavyzdžiui, jaunesnioji sesuo pradeda lygintis su vyresniąja, kuri mokykloje gauna geriausius pažymius, ir manyti esanti „kvaila".

Karnegio korporacijos prezidentas psichiatras daktaras Deividas Hamburgas (David Hamburg), įvertinęs kai kurias pirmąsias emocinio mokymo programas, teigia, kad vaiko gebėjimą prisitaikyti lemia du itin svarbūs momentai – atėjimas į pradinę mokyklą, kur neretai jau vertinama pažymiais, ir vėliau perėjimas į pagrindinę mokyklą.[7] Hamburgo nuomone, nuo šešerių iki vienuolikos metų amžiaus „mokykloje įgyta patirtis yra be galo svarbi ir daro vaikui didelę įtaką paauglystėje ir vėliau. Savo vertės jausmas daugiausiai priklauso nuo mokymosi sėkmės. Vaikas, kuriam nesiseka mokytis, pradeda laikyti save pasmerktu pralaimėti, ir tai gali aptemdyti visą jo gyvenimą". Iš esminių dalykų, kuriuos vaikas gali išsiugdyti mokykloje, Hamburgas mini su-

gebėjimą „atidėti pasitenkinimą, kai esi už ką nors atsakingas, kontroliuoti emocijas ir žvelgti optimistiškai" – kitaip tariant, psichiatras kalba apie emocinį intelektą.[8]

Per lytinio brendimo laikotarpį vaikas taip pat gauna labai svarbių emocinių ir socialinių pamokų, nes tai ypatingų biologinių, mąstymo gebėjimų ir smegenų veiklos pasikeitimų laikas. Kalbėdamas apie paauglystę, Hamburgas pastebi, kad „su lytiniu gyvenimu, alkoholiu, narkotikais, rūkymu ir kitomis pagundomis dauguma paauglių pradeda susidurti būdami dešimties penkiolikos metų amžiaus"[9].

Perėjimas į pagrindinę mokyklą žymi vaikystės pabaigą. Jis sukelia nemažai emocinių sunkumų. Nekalbant apie kitas problemas, beveik visi mokiniai, pereidami į naują mokyklą, pradeda mažiau pasitikėti savimi ir tampa gerokai drovesni, o jų pačių nuomonė apie save svyruoja ir yra gana neaiški. Vienas didžiausių yra ir „socialinės savigarbos" išbandymas – tai vaiko įsitikinimas, kad jis gali susidraugauti ir turėti draugų. Pasak Hamburgo, būtent tuo metu labai svarbu paremti berniukų ir mergaičių sugebėjimą artimai susidraugauti ir įveikti draugystės krizes, taip pat puoselėti pasitikėjimą savimi.

Hamburgas pastebi, kad pereidami į pagrindinę mokyklą, t. y. pačioje paauglystės pradžioje, emocinio raštingumo mokęsi moksleiviai skiriasi nuo tų, kurie to nesimokė: jiems mažiau rūpesčių kelia bendraamžių spaudimas, didesni mokymosi reikalavimai ir pagundos rūkyti bei vartoti kvaišalus. Įvaldyti emociniai įgūdžiai bent jau trumpam laikui juos paskiepija nuo sumišimo ir sunkumų, su kuriais jie susiduria.

SVARBIAUSIA – TINKAMAS LAIKAS

Žinodami emocijų brendimo etapus, vaiko raidos specialistai gali tiksliau nustatyti, kokių dalykų kokiame amžiuje reikėtų mokyti norint ugdyti emocinį intelektą, kokių pasekmių susilauks vaikai, kuriems tinkamu laiku nepavyksta įvaldyti reikiamų gebėjimų, kokios patirties jiems reikia, kad kompensuotų tai, kas buvo praleista.

Pavyzdžiui, Niuheiveno mokykloje žemiausiųjų klasių mokiniai pirmiausia mokosi savęs suvokimo, bendravimo ir sprendimų priėmimo pagrindų. Pirmokai sėdi ratu ir ridena kubą, ant kurio sienelių užrašyti tokie žodžiai kaip *liūdnas, susijaudinęs* ir pan. Atėjus eilei, vaikai turi papasakoti, kada taip jautėsi. Šis pratimas padeda vaikams tiksliau įvardyti jausmus ir ugdo empatiją – jie suvokia, kad ir kiti jaučia tuos pačius jausmus kaip ir jie.

Ketvirtoje ir penktoje klasėje, kai vaikams itin svarbūs tampa santykiai su bendraamžiais, daugiau dėmesio skiriama bendravimo įgūdžiams ugdyti – empatijai, impulsų kontrolei ir pykčio valdymui. Pavyzdžiui, tokios gyvenimo įgūdžių pamokos, kai Trup mokyklos penktokai bandė įspėti nupieštuose veiduose atsispindinčias emocijas, yra labai svarbios mokant empatijos. Per impulsų kontrolės pamokas dažnai taikoma šviesoforo metafora. Pirmiausia vaikams parodomas plakatas, kuriame nupieštas šviesoforas ir nurodyti šeši žingsniai:

Raudona šviesa	1. Sustok, nusiramink ir pagalvok prieš veikdamas.
Geltona šviesa	2. Pasakyk, kas tave sujaudino ir ką tu jauti.
	3. Pasirink teigiamą sprendimo būdą.
	4. Sugalvok daug galimų išeities variantų.
	5. Pagalvok, kokios galėtų būti pasekmės.
Žalia šviesa	6. Veik: išbandyk geriausią planą.

Šviesoforo metafora vaikams dažnai primenama, kai, pavyzdžiui, juos pagauna pyktis, kai įsižeidę jie užsisklendžia savyje ar erzinami pravirksta, nes „šviesoforas“ siūlo konkrečius žingsnius, kaip tokiais atvejais apgalvotai elgtis. Minėtieji žingsniai ne tik padeda suvaldyti jausmus, bet ir nurodo efektyvesnių veiksmų kelią. Kai įprantama pažabojus impulsus pirmiausia pagalvoti, o tik tada veikti, paauglystėje ir vėliau būna lengviau atsispirti įvairioms pagundoms.

Šeštoje klasėje pamokos labiau siejamos su tokiomis pagundomis kaip lytinis gyvenimas, narkotikai, alkoholis, kurios pamažu ima veržtis į vaiko gyvenimą. Devintoje klasėje, kai paaugliai jau susiduria su dviprasmiškesne socialine tikrove, labiausiai pabrėžiamas sugebėjimas pažvelgti į reikalus ne tik iš savo, bet ir iš kitų pozicijos. „Jei vaikinas pyksta, kad jo mergina kalbėjosi su kitu, jis bus skatinamas pirmiausia į tai pažvelgti jų akimis, o ne iš karto juos užsipulti", – pasakojo viena Niuheiveno mokyklos mokytoja.

EMOCINIS RAŠTINGUMAS KAIP PREVENCINĖ PRIEMONĖ

Vienos veiksmingiausių emocinio raštingumo programų buvo sukurtos siekiant užkirsti kelią kai kurioms problemoms, ypač smurtui. Viena tokių prevencinių programų yra Kūrybiško konfliktų sprendimo programa, šiuo metu įgyvendinama keliuose šimtuose Niujorko mokyklų, taip pat kitose šalies mokyklose. Per konfliktų sprendimo pamokas mokoma spręsti mokyklos kieme kylančius nesutarimus, kad jie nevirstų tokiais susišaudymais kaip Džefersono vidurinėje mokykloje, kur nuo bendraklasio rankos žuvo Janas Muras ir Taironas Sinkleris.

Kūrybiško konfliktų sprendimo programos kūrėja, Manhetene įsikūrusio šių klausimų centro direktorė Linda Lantieri mano, kad šios programos tikslas yra ne vien muštynių prevencija: „Ši programa parodo moksleiviams, kad, be atsitraukimo ir agresijos, yra daugybė kitų konfliktų sprendimo būdų. Norime jiems įrodyti, kad smurtas neduoda naudos, ir stengiamės ugdyti kitus įgūdžius. Vaikai išmoksta ginti savo teises nenaudodami jėgos. Šie įgūdžiai išlieka visą gyvenimą".[10]

Atlikdami užduotį mokiniai turi sugalvoti būdą, kaip galima buvo išspręsti kokį nors jų pačių patirtą konfliktą. Kitą kartą jie turi suvaidinti improvizuotą situaciją, kai jaunesnioji sesuo, klausydama garsiai grojančią repo muzikos garsajuostę, trukdo vyresniajai ruošti namų darbus. Nepatenkinta ši išjungia magnetofoną, nepaisydama se-

sers protesto. Klasė turi taip išspręsti konfliktą, kad abi seserys liktų patenkintos.

Konfliktų sprendimo programų sėkmę lemia tai, kad jos neapsiriboja vien pamokomis kabinetuose, bet taikomos ir žaidimų aikštelėje, valgykloje, kur dažniausiai ir pykstamasi. Kai kurie mokiniai – nuo paskutinių pradinės mokyklos metų – mokomi meno tarpininkauti. Jie padeda bendraamžiams spręsti įvairius ginčus išvengiant muštynių, patyčių ar grasinimų.

Tarpininkas išmoksta taip formuluoti savo teiginius, kad abi pusės jaustų jo nešališkumą. Konfliktuojančios pusės susodinamos pokalbiui, kad nepertraukiamos ir neįžeidinėjamos galėtų išsakyti savo nuomonę ir viena kitą išgirstų. Kai aistros aprimsta, tarpininkas pakartoja tai, kas buvo pasakyta, kad abi pusės įsitikintų, jog buvo teisingai suprastos. Tada visi kartu mėgina rasti tokį ginčo sprendimą, kuris patenkintų abi puses. Sprendimas dažnai pateikiamas raštiško susitarimo forma, jį konfliktavusios pusės pasirašo.

Šioje programoje dalyvaujantys mokiniai mokomi ne tik tarpininkauti, bet pirmiausia kitaip pažvelgti į pačius nesutarimus. „Ši programa pakeitė mano mąstymą, – sakė tarpininkas Eidželas Peresas. – Iki tol galvojau, kad įžeidėjui būtinai turiu atkeršyti – kumščiais ar kaip kitaip. Dabar, kai kas nors mane įskaudina, nebandau atsilyginti tuo pačiu. Stengiuosi išsiaiškinti pačią problemą." Tokią galvoseną jis dabar skleidžia ir savo bendruomenėje.

Kūrybiško konfliktų sprendimo programa skirta smurto prevencijai, tačiau tuo neapsiriboja. Pasak Lindos Lantieri, įgūdžių, kurie padeda užkirsti kelią smurtui, negalima išskirti iš viso emocinių gebėjimų spektro. Pavyzdžiui, gebėjimas suprasti, ką jauti, mokėjimas kontroliuoti impulsus ar įveikti sielvartą yra svarbūs tiek smurto prevencijai, tiek pykčio suvaldymui. Daug dėmesio skiriama emociniams pagrindams ugdyti, tokiems kaip daugelio jausmų atpažinimas ir įvardijimas, taip pat empatiniams gebėjimams puoselėti. Lantieri didžiuodamasi kalba apie programos rezultatus: vaikai tapo atidesni vieni kitiems ir rūpestingesni, sumažėjo muštynių, tarpusavio žeminimo ir plūdimosi.

Neabejotinai teigiamą emocinio raštingumo poveikį pastebėjo ir grupė psichologų, ieškojusių būdų padėti nusikalsti ir smurtauti linkusiems jaunuoliams. Dešimtys tyrimų parodė, kad visų jų kelias panašus: impulsyvūs ir greitai užsidegantys pykčiu berniukai paskutiniais pradinės mokyklos metais neretai tampa atstumtaisiais (žr. 15 skyrių), pagrindinėje mokykloje susipažįsta su kitais panašiais į save paaugliais ir pradeda daryti pirmuosius nusikaltimus. Suaugę jie būna agresyvūs ir gerai žinomi policijai.

Reikėjo sukurti intervencinę programą, kuri galėtų padėti berniukams mesti smurto ir nusikaltimų kelią. Jos pamatu ir vėl buvo pasirinktas emocinis raštingumas.[11] Vieną tokių programų sudarė Kerolė Kuš (Carol Kusche) ir Markas Grinbergas (Mark Greenberg) iš Vašingtono universiteto, ji pavadinta PATHS vardu (angl. *paths* – keliai; PATHS yra angliško pavadinimo „Alternatyvių mąstymo strategijų skatinimas" akronimas). PATHS programos pamokos vedamos visai klasei, nieko neišskiriant iš būrio, kad būtų išvengta nepalankaus bendraamžių požiūrio į tuos vaikus, kuriems labiausiai tų pamokų reikia.

Bet kuriuo atveju jos naudingos visiems vaikams. Žemesnėse klasėse, pavyzdžiui, per jas mokoma kontroliuoti savo impulsus, nes neturėdami tokių įgūdžių vaikai nepajėgia sutelkti dėmesio, todėl jiems sunkiau mokytis, jie gauna prastesnius pažymius. Mokiniai taip pat mokosi atpažinti savo jausmus – tam PATHS programoje yra parengta 50 skirtingoms emocijoms skirtų pamokų: pradedama nuo pagrindinių, tokių kaip džiaugsmas ir pyktis, vėliau kalbama apie sudėtingesnius jausmus, pavyzdžiui, pavydą, išdidumą, kaltės jausmą. Per emocinio sąmoningumo pamokas mokomasi suprasti savo pačių bei šalimais esančiųjų jausmus ir – svarbiausia – atpažinti, ar kitas žmogus iš tikrųjų priešiškai nusiteikęs, ar tas priešiškumas kyla iš tavęs paties.

Itin svarbi, žinoma, yra pykčio valdymo pamoka. Atraminė prielaida, kuria grindžiamas šis mokymas, yra ta, kad „visi jausmai yra geri", tik mūsų reakcijos yra tinkamos ir netinkamos. Savikontrolės įgūdžių įgyti padeda jau minėtas „šviesoforo" pratimas. Per kitas pamokas aptariamos draugaujant kylančios problemos, nes draugystė yra priešinga socialiniam atstūmimui, kuris veda vaiką nusikaltimų link.

NAUJI MOKYKLOS ĮSIPAREIGOJIMAI

Kadangi vis daugiau randasi šeimų, kurios nesirūpina pakloti vaikui gyvenimo pamatų, mokyklos dažnai tampa ta vieta, kur stengiamasi taisyti vaikų emocinių ir socialinių gebėjimų trūkumus. Žinoma, mokykla neturi atstoti visų socialinių institucijų, kurios dažnai yra sugriuvusios ar jau begriūvančios, tačiau joje vaikus lengviau gali pasiekti pagrindinės gyvenimo pamokos (kurių galbūt daugiau niekur kitur negaus), nes į mokyklą eina visi vaikai (bent jau iš pradžių). Emocinio raštingumo ugdymas išplečia mokyklos įsipareigojimus: ji perima vaikų socializavimo funkciją, kurios nepajėgi atlikti šeima. Tokia sunki užduotis reikalauja dviejų svarbių dalykų: kad mokytojai įsipareigotų daugiau, nei reikalauja jų įprastas darbas, ir kad visuomenė labiau įsitrauktų į mokyklų veiklą.

Nėra taip svarbu, ar emociniam raštingumui mokyti yra skirtos atskiros pamokos, ar jo mokoma per kitų dalykų pamokas, svarbiausia – *kaip* tos pamokos vedamos. Turbūt jokiu kitu atveju mokytojo darbo kokybė nėra tokia svarbi kaip šiuo, nes jau pats mokytojo elgesys klasėje yra emocinės kompetencijos arba jos trūkumo pavyzdys. Mokytojui bendraujant su vienu mokiniu, dvidešimt ar trisdešimt kitų mokosi.

Ne kiekvieno mokytojo temperamentas tinka tokioms pamokoms vesti, ne kiekvienas gali ir nori kalbėti apie jausmus. Atranka vyksta savaime. Tradiciškai ruošiant mokytojus šiam aspektui beveik neskiriama dėmesio. Todėl būsimieji emocinio raštingumo mokytojai kelias savaites yra specialiai mokomi.

Nors iš pradžių nedaug mokytojų noriai imasi mokytis naujo dalyko, kuris atrodo toks neįprastas, palyginti su kasdieniu darbu, tačiau pastebėta, kad norintieji save išbandyti paprastai nenusivilia. Kai Niuheiveno mokyklų mokytojai sužinojo, kad bus mokomi dėstyti naują dalyką, 31 proc. jų nelabai tuo apsidžiaugė, tačiau po metų daugiau kaip 90 proc. mokytojų pareiškė, kad jiems labai patiko mokyti vaikus emocinio raštingumo ir jie norėtų šį darbą tęsti.

KINTANTIS MOKYKLOS VAIDMUO

Emocinio raštingumo mokymas keičia ir mokyklos vietos visuomenėje supratimą: ji tampa visuomenės tarpininke, turinčia užtikrinti, kad vaikai išmoks pagrindinių gyvenime reikalingų įgūdžių – taip grįžtama prie klasikinio švietimo vaidmens. Tokie pokyčiai reikalauja ne tik pakoreguoti mokymo programas, bet išnaudoti visas galimybes klasėje ir už jos ribų siekiant padėti vaikams asmenines krizes suvokti kaip emocinio intelekto pamokas. Emocinio raštingumo programos būna vaisingiausios, kai mokyklos veikla derinama su gyvenimu namuose. Daugelyje tokių programų yra numatytos specialios pamokos tėvams, per kurias jie sužino, ko yra mokomi jų vaikai. Jos skirtos ne tik žinioms papildyti, bet ir padėti tėvams labiau įsitraukti į vaikų emocinį gyvenimą.

Tokiu būdu derinamas šeimoje ir mokykloje vykstantis emocinis vaikų ugdymas. „Kai Niuheiveno mokyklų vaikai valgykloje susikivirčija, juos nusiunčia pas bendraamžį tarpininką, – pasakojo Socialinio ugdymo programos vadovas Timas Šriveris (Tim Shriver), – ir jie kartu aptaria konfliktą, mėgindami pažvelgti į jį iš įvairių pozicijų – šio būdo jie mokėsi per pamokas. Treneriai, remdamiesi tuo pačiu metodu, sprendžia konfliktus žaidimų aikštelėje. Tėvai mokomi tuos pačius metodus taikyti ir namie."

Emocinės pamokos, įtvirtinamos ne tik klasėje, bet ir žaidimų aikštelėje, ne tik mokykloje, bet ir namie, yra veiksmingiausios. Todėl mokykla, tėvai ir visuomenė turi glaudžiau bendradarbiauti. Tai leidžia tikėtis, kad per emocinio raštingumo pamokas įgyti įgūdžiai bus išbandyti ir įtvirtinti gyvenime.

Toks požiūris keičia pačią mokyklą – sukuriama „bendruomenė, kuriai rūpi": vaikai jaučia, kad yra gerbiami, kad jais rūpinamasi, jaučia artimesnį ryšį su klasės draugais, mokytojais ir pačia mokykla.[12] Pavyzdžiui, tokių rajonų kaip Niuheivenas, kur labai daug iširusių ir asocialių šeimų, mokyklose siūloma nemažai programų, kurios suburia bendram darbui neabejingus visuomenės narius – jie bendrauja su tokių šeimų vaikais ir mėgina suteikti jiems tai, ko šie negavo savo

namuose. Niuheiveno mokyklose šie suaugusieji savanoriškai globoja tuos mokinius, kurių namuose nėra tinkamų ugdymo sąlygų.

Taigi norint, kad emocinio raštingumo programa duotų gerų vaisių, reikia kuo anksčiau pradėti, atsižvelgti į vaikų amžių, vykdyti programą visus mokslo metus ir įtraukti į darbą tėvus bei visuomenę.

Dauguma emocinio ugdymo programų yra gerai suderintos su mokymo programomis, tačiau jas vis tiek tenka gerokai keisti. Būtų naivu tikėtis, kad šios programos nesusidurs su jokiomis kliūtimis. Dauguma tėvų paprastai mano, kad tokių asmeninių temų nedera nagrinėti mokykloje, kad tokius dalykus geriausia palikti tėvams (tai visiškai pagrįsta nuomonė, kai tėvai šiais dalykais iš tiesų rūpinasi, ir nelabai pagrįsta, kai jais nesirūpina). Mokytojai taip pat nelabai nori dalį pamokų laiko skirti tokiems, atrodo, su žiniomis ir mokėjimais visiškai nesusijusiems dalykams, kai kurie iš jų netgi drovisi tokiomis temomis kalbėti. Taigi pedagogus tam reikia specialiai parengti. Kartais emociniam ugdymui priešinasi ir kai kurie mokiniai, ypač jei pamokų temos neatliepia jų tuometinių rūpesčių, arba jie mano, kad tai kišimasis į jų asmeninį gyvenimą. Be to, tenka laikytis aukštų standartų, nes kitaip galima pakliūti į apsukrių švietimo prekeivių pinkles, kurie platina prastai paruoštas emocinio ugdymo programas, galinčias atnešti tokių nelaimių, kokias sukėlė nevykusiai sumanyti kursai apie narkotikus ar paauglių nėštumą.

Visa tai turint galvoje, kyla klausimas: ar apskritai verta stengtis?

AR EMOCINIS RAŠTINGUMAS GALI KĄ NORS PAKEISTI?

Vieną dieną Timas Šriveris atsivertė vietinį Niuheiveno laikraštį ir perskaitė baisią žinią, kad gatvėje buvo devynis kartus šauta į Leimontą – vieną mylimiausių buvusių jo mokinių – ir kad jo būklė kritiška. „Leimontas buvo vienas mokyklos lyderių, labai aukštas – šešių pėdų ir dviejų colių ūgio, visada linksmas ir visų mėgstamas futbolo gynėjas“, – prisiminė mokytojas. – Leimontas mėgdavo ateiti į lyderių klu-

bą, kuriam aš vadovavau, ir mes dalydavomės mintimis apie problemų sprendimo modelį, žinomą SOCS pavadinimu."

SOCS – tai keturių žingsnių modelio „Situacija – Galimybės – Pasekmės – Sprendimai" angliško pavadinimo akronimas. Šį modelį galima laikyti suaugusiesiems skirtu „Šviesoforo" variantu: pasakyk, į kokią situaciją papuolei ir kaip jautiesi; tada pagalvok, kaip galėtum problemą išspręsti ir kokios būtų pasekmės; pasirink vieną iš sprendimų ir išmėgink jį. Mokytojas dar pridūrė, kad Leimontui patiko „smegenų šturmo" pratimai, kai pasitelkus vaizduotę reikėjo siūlyti potencialiai geriausius sprendimus mokykloje pasitaikančioms problemoms spręsti.

Tačiau tų pamokų Leimontui, atrodo, neužteko. Baigęs mokyklą jis pasidavė gatvės gyvenimui – skurdas, narkotikai, ginklai – ir dvidešimt šešerių metų suvarpytas kulkų atsidūrė ligoninėje. Nuskubėjęs aplankyti buvusio mokinio, Šriveris ligoninėje sutiko jo motiną ir merginą. Pastebėjęs savo mokytoją, Leimontas, kuris vos galėjo kalbėti, pakvietė jį prieiti ir pasilenkusiam virš jo sunkiai ištarė: „Šrivai, pasveikęs pradėsiu taikyti SOCS metodą".

Kai Leimontas baigė Hilhauzo vidurinę mokyklą, ten dar nebuvo dėstomos socialinio ugdymo pamokos. Ar jo gyvenimas būtų kitoks, jei jis būtų mokęsis tų dalykų per visus mokykloje praleistus metus, kaip dabartiniai Niuheiveno valstybinių mokyklų mokiniai? Greičiausiai taip, nors niekada negali būti tikras.

„Viena yra aišku, – teigė Šriveris: – socialinių problemų sprendimų metodai turi būti patikrinami ne tik klasėje, bet ir valgykloje, gatvėje, namuose." Štai ką pasakojo Niuheiveno programoje dalyvavę mokytojai. Viena buvusi mokinė, vis dar netekėjusi, aplankė savo mokytoją ir prasitarė, kad dabar ji tikrai būtų buvusi vieniša motina, jei per socialinio ugdymo pamokas nebūtų išmokusi apginti savo teises.[13] Kita mokytoja prisiminė mergaitę, prastai sutarusią su savo motina – jų pokalbiai visada baigdavęsi riksmais. Tarpusavio santykiai gerokai pasikeitė, kai ji išmoko nusiraminti ir pirmiau pagalvoti, o po to reaguoti. Kaip mokytojai pasakojo tos mergaitės motina, dabar jos gali visiškai ramiai pasikalbėti. Viena Trup mokyklos šeštokė socialinio ugdy-

mo pamokas vedusiai mokytojai perdavė raštelį, kuriame rašė, kad jos geriausia draugė yra nėščia, ji nežinanti, ką daryti, neturinti su kuo pasitarti ir ketinanti nusižudyti. Toji šeštokė žinojo, kad mokytojai tai rūpės.

Niuheiveno mokykloje stebėjau septintokų socialinio ugdymo pamoką. Mokytoja paprašė mokinių papasakoti apie nesenus nesantaikos atvejus, kurie gerai baigėsi.

Apkūni dvylikametė mergaitė pirma pakėlė ranką:

– Tą mergaitę laikiau geriausia savo drauge, tačiau kažkas pasakė, kad ji nori mane primušti ir po pamokų patykos manęs už kampo.

Užuot supykusi, ši mergaitė pritaikė metodą, kurio buvo mokoma mokykloje – ji nutarė pirmiausia išsiaiškinti, kaip iš tikrųjų yra, o paskui daryti išvadas.

– Aš priėjau prie tos mergaitės ir paklausiau, kodėl ji taip kalbėjo. Ji atsakė, kad nieko panašaus nėra sakiusi. Taigi mes likome draugės.

Atrodo, nieko ypatinga. Išskyrus tai, kad ta dvylikametė mergaitė už muštynes jau kartą buvo išmesta iš mokyklos. Ji pirma imdavo muštis, o tik paskui aiškindavosi santykius (jei iš viso aiškindavosi). Taigi tai mergaitei ši nedidelė pergalė labai svarbi: ji sugebėjo dalykiškai ir be pykčio išspręsti brendusį konfliktą.

Apie emocinio raštingumo pamokų reikšmę daug pasako duomenys, kuriuos pateikė šios mokyklos vadovas. Mokykloje nuo seno galioja griežta taisyklė: besimušant sugauti vaikai tą dieną pašalinami iš pamokų. Įvedus emocinio raštingumo pamokas, tokių atvejų nuolat mažėja. Pasak mokyklos vadovo, praėjusiais mokslo metais mokiniai iš pamokų buvo pašalinti 106 kartus, o šiais mokslo metais (kalbėjomės jau kovo mėnesį!) kol kas tik 26 kartus.

Taigi emocijų mokymo nauda akivaizdi. Vis dėlto kyla klausimas: kokią reikšmę emocinio raštingumo pamokos iš tikrųjų turi mokiniams. Šios programos nė vieno nepakeičia per vieną naktį, tačiau, kaip rodo statistika, metai iš metų jos pastebimai gerina bendrą mokyklos aplinką, keičia vaikų požiūrį ir emocinių įgūdžių lygį.

Objektyviai įvertinti programų poveikį galima palyginus emocinio ugdymo pamokas lankančių mokinių elgesį su jų nelankančių vai-

kų elgesiu – vertinti turėtų nepriklausomi stebėtojai. Kitas būdas – fiksuoti mokinių elgesio pasikeitimus remiantis konkrečiais faktais, pavyzdžiui, muštynių ar pašalinimo iš pamokų skaičiumi prieš ir po tokių kursų. Vertinimai rodo, kad iš tiesų pagerėja vaikų emocinė ir socialinė kompetencija, elgesys mokykloje ir kitoje aplinkoje, sugebėjimas mokytis:

Emocinė savimonė

- Geriau atpažįstamos ir įvardijamos savo paties emocijos.
- Geriau suprantamos jausmų priežastys.
- Suvokiamas skirtumas tarp jausmų ir veiksmų.

Emocijų valdymas

- Lengviau išgyvenamos nesėkmės ir suvaldomas pyktis.
- Rečiau plūstamasi ir puolama muštis, trukdoma per pamokas.
- Sugebama tinkamai, t. y. be kumščių, išreikšti pyktį.
- Rečiau pašalinama iš pamokų ir išmetama iš mokyklos.
- Ne taip agresyviai ir pražūtingai elgiamasi.
- Pozityviau mąstoma apie save, mokyklą ir šeimą.
- Geriau įveikiamas stresas.
- Rečiau užplūsta vienišumo ir socialinio nerimo jausmai.

Našus emocijų panaudojimas

- Prisiimama daugiau atsakomybės.
- Geriau sugebama susitelkti ties užduotimi.
- Mažiau impulsyvumo, daugiau savikontrolės.
- Pasiekiama geresnių testų rezultatų.

Empatiniai gebėjimai

- Sugebama pažvelgti kito žmogaus akimis.
- Labiau įsijaučiama į kito žmogaus padėtį.
- Sugebama išklausyti kitą asmenį.

Santykiai su kitais žmonėmis

- Gebama geriau analizuoti ir suprasti tarpusavio santykius.
- Tinkamiau sprendžiami ginčai, deramasi iškilus nesutarimams.
- Lanksčiau sprendžiami bendraujant kylantys konfliktai.
- Ryžtingiau ir laisviau bendraujama.
- Reiškiama daugiau draugiškumo, lengviau įsitraukiama į bendraamžių veiklą.
- Tampama mėgstamu bendraamžių.
- Sugebama labiau užjausti ir būti atidesniam.
- Visuomeniškėjama, geriau sutariama grupėje.
- Daugiau dalijamasi, bendradarbiaujama ir padedama kitiems.
- Demokratėjama.

Beje, emocinio raštingumo programos padeda gerinti vaikų mokymosi rezultatus ir pažymius. Tai ne kartą pastebėta ir atliekant tyrimus. Kai vaikai lengviau įveikia liūdesį, sugeba išklausyti, sutelkti dėmesį, suvaldyti impulsus, kai jie jaučiasi atsakingi už savo darbą ir rūpinasi mokymosi rezultatais, jie pajėgia ir geriau mokytis. Šia prasme emocinis raštingumas padidina mokytojų galimybes išmokyti. Net dabar, kai nuolat mažinamos biudžeto išlaidos švietimui ir skatinama apsiriboti pagrindiniais dalykais, net dabar daugybė privalumų rodo, kad šios programos yra vertos investicijų, nes jos skatina vaikus mokytis ir padeda mokykloms atlikti pagrindinę savo misiją.

Emocinės pamokos padeda vaikams ir gyvenime: jie tampa geresniais draugais, mokiniais, sūnumis ir dukterimis, o ateityje, visai tikėtina, – ir geresniais vyrais bei žmonomis, pavaldiniais ir viršininkais, tėvais ir piliečiais. Ne visi vaikai vienodai gerai išsiugdo šiuos įgūdžius, tačiau ir tiek, kiek išsiugdo, yra tik į gerą. „Kylanti banga pakelia visas valtis, – sako Timas Šriveris. – Šiais įgūdžiais, išliekančiais visą gyvenimą, gali naudotis ne tik rūpesčių keliantys, bet visi vaikai."

CHARAKTERIS, MORALĖ IR DEMOKRATIJA

Charakterį apibūdina emocinio intelekto įgūdžiai. Džordžo Vašingtono universiteto socialinių mokslų specialistas Amitai Etzioni rašo, kad charakteris yra „psichologiniai raumenys, reikalingi moralei palaikyti".[14] Filosofo Džono Duvei (John Dewey) nuomone, dorinis ugdymas veiksmingiausias tada, kai jis pagrįstas realiais įvykiai, o ne vien abstrakčiais pamokymais, – taip mokoma ir emocinio raštingumo.[15]

Jei charakterio raida yra demokratinės visuomenės pagrindas, vertėtų pamąstyti, kaip emocinis intelektas gali tą pagrindą sutvirtinti. Pamatinė charakterio savybė yra savikontrolė, o dorovingas gyvenimas, kaip teigė filosofai nuo Aristotelio laikų, būtent ir grindžiamas savikontrole. Kita svarbi charakterio savybė yra gebėjimas motyvuoti savo elgesį ir nukreipti reikiama linkme pastangas, pavyzdžiui, ruošti namų darbus, užbaigti darbą ar atsikelti anksti ryte. Kaip jau aptarėme, pagrindinis emocinis įgūdis, vadinamas valia, yra gebėjimas atidėti pasitenkinimą ir kontroliuoti bei tinkama linkme nukreipti savo akstinus veikti. „Turime kontroliuoti save – savo apetitą, savo aistras, – kad ir kiti su mumis deramai elgtųsi, – teigia Tomas Likona (Thomas Lickona), rašydamas apie charakterio ugdymą.[16] – Reikia valios, kad protas galėtų kontroliuoti emocijas."

Sugebėjimas nustumti į šalį savo egocentriškumą ir egoistinius impulsus gali duoti ir socialinės naudos. Taip išmokstama empatijos, išklausyti kitą žmogų ir pažvelgti iš jo pozicijų. Empatija, kaip kalbėta, ugdo užuojautą, altruizmą ir gailestį. Sugebėjimas suvokti kito požiūrį laužo nusistovėjusius neigiamus nusistatymus ir skatina toleranciją kitoniškumui. Tokių įgūdžių kaip niekad anksčiau reikia mūsų pliuralistinei visuomenei, kad žmonės galėtų gyventi gerbdami vieni kitus ir pajėgtų susikalbėti. Tai pagrindiniai demokratijos elementai.[17]

Amitai Etzioni pažymi, kad mokyklos vaidmuo ugdant charakterį, savikontrolės ir empatijos įgūdžius yra labai svarbus. Šios savybės savo ruožtu padeda įtvirtinti pilietines ir moralines vertybes.[18] To siekiant neužtenka vaikams vien tik skaityti paskaitas apie vertybes – jas reikia išbandyti praktiškai, kaip ir svarbiausius emocinius ir socia-

linius įgūdžius. Šia prasme emocinis raštingumas tiesiogiai susijęs su charakterio lavinimu, dorovės ir pilietiškumo ugdymu.

PABAIGOS ŽODIS

Baigiant rašyti šią knygą akį patraukė kai kurie nerimą keliantys laikraščių straipsniai. Viename rašoma, kad amerikiečių dabar nušaunama daugiau nei žūsta per automobilių avarijas. Kitame sakoma, kad pastaraisiais metais žmogžudysčių skaičius šalyje padidėjo trimis procentais.[19] Ypač nerimą kelia kriminologo spėjimai, kad dabar tvyro tyla prieš „nusikaltimų audrą", kuri užgrius mus kitame dešimtmetyje. Savo nuomonę jis grindžia tuo, kad šiuo metu sparčiai daugėja žmogžudysčių, įvykdomų keturiolikos penkiolikos metų amžiaus paauglių. Kitą dešimtmetį tie paaugliai bus aštuoniolikos – dvidešimt šešerių metų amžiaus jaunuoliai – tokio amžiaus padaromi žiauriausi nusikaltimai. Pranašingi ženklai jau pastebimi: štai kitame straipsnyje rašoma, kad, Teisingumo ministerijos duomenimis, nuo 1988 iki 1992 metų 68 proc. padaugėjo nepilnamečių, kuriems pateikti kaltinimai dėl žmogžudysčių, užpuolimų sunkinančiomis aplinkybėmis, apiplėšimų ir smurtinių išprievartavimų. Vien tik užpuolimų sunkinančiomis aplinkybėmis padaugėjo 80 proc.![20]

Šiai paauglių kartai nesunkiai prieinami ne tik šautuvai, bet ir automatiniai ginklai. Panašiai jų tėvų karta buvo pirmoji, galėjusi lengvai gauti narkotikų. Tai, kad paaugliai gali nesunkiai įsigyti ginklų, reiškia, kad nesutarimai, kurie anksčiau buvo sprendžiami muštynėmis, gali būti sprendžiami šūviais. O šie paaugliai, kaip nurodo vienas ekspertas, „nelabai moka išvengti kivirčų".

Viena priežasčių, kodėl jiems taip prastai sekasi naudotis pagrindiniais gyvenimo įgūdžiais, yra, žinoma, ta, kad visuomenė nepasirūpino išmokyti šių vaikų suvaldyti pyktį ar konstruktyviai spręsti konfliktus – mums taip pat nerūpėjo jų mokyti empatijos, impulsų kontrolės ir visų kitų emocinio intelekto pagrindų. Palikdami šiuos vaikus likimo valiai, mes labai rizikuojame praleisti galimybes, suteikiamas

lėto smegenų brendimo, padėti jiems išsiugdyti sveikus emocinius įgūdžius.

Nepaisant to, kad kai kurie pedagogai skiria nemažai dėmesio emociniam raštingumui ugdyti, tokios pamokos mokyklose yra retenybė. Dauguma mokytojų, mokyklų vadovų ir tėvų tiesiog nežino, kad yra tokių ugdymo programų. Jos dažniausiai taikomos tik privačiose mokyklose ir keliuose šimtuose valstybinių mokyklų. Žinoma, nė viena programa negali išspręsti visų problemų. Bet žinodami rūpesčius, su kuriais susiduria mūsų vaikai ir mes patys, ir suvokdami, kad emocinio raštingumo pamokos teikia vilties, privalome savęs paklausti: ar nereikėtų vaikų mokyti pagrindinių gyvenimo įgūdžių – ypač dabar?

Jei ne dabar, tai kada?

IŠNAŠOS

Pirma dalis
Emocinės smegenys

1 skyrius. Kam reikalingi jausmai

[1] *Associated Presss*, 1993 m. rugsėjo 15 d.

[2] Nesavanaudiška ir pasiaukojama meilė yra amžina daugelio pasaulio šalių mitų tema: Jatakos pasakoms, kurios visą tūkstantmetį sekamos daugelyje Azijos šalių, būdingi alegoriniai pasiaukojimo motyvai.

[3] Malcolm Slavin, Daniel Kriegman, *The Adaptive Design of the Human Psyche* (New York: Guilford Press, 1992).

[4] Paul Ekman „An Argument for Basic Emotions" (*Cognition and Emotion*, 6, 1992, p. 169–200).

[5] *The New York Times*, 1994 m. lapkričio 11 d.

[6] Polo Ekmano stebėjimai. Kalifornijos universitetas, San Franciskas.

[7] Robert W. Levenson, Paul Ekman, Wallace V. Friesen „Voluntary Facial Action Generates Emotion-Specific Autonomous Nervous System Activity" (*Psychophysiology*, 27, 1990); Paul Ekman, Richard Davidson, *Fundamental Questions About Emotions* (New York: Oxford University Press, 1994).

[8] „Pyktis yra pati pavojingiausia emocija, – teigia Polas Ekmanas. – Nevaldomas pyktis, t. y. įniršis, vienas iš labiausiai šiuolaikinę visuomenę ardančių veiksnių. Ši emocija sunkiausiai tramdoma, nes ji mobilizuoja žmogų pulti. Mūsų emocijos plėtojosi tada, kai nežinojome būdų joms suvaldyti. Priešistoriniais laikais įpykusiam žmogui kildavo noras ką nors užmušti, tačiau tą padaryti nebuvo lengva. O dabar, deja, labai paprasta."

[9] Erasmus of Rotterdam, *In Praise of Folly* (London: Penguin, 1971).

[10] Tokios pagrindinės reakcijos galėtų būti apibūdinamos kaip tam tikras „emocinis gyvenimas", tiksliau, „gyvenimas vadovaujantis instinktais". Evoliucijos požiūriu dar svarbesni yra individų sprendimai, lemiantys galimybę išlikti: guvesni gyvūnai sugebėjo išgyventi ir šias savybes genais perduoti palikuonims. Priešistoriniais laikais protinė veikla buvo ganėtinai primityvi: pojūčių ir elementarių reakcijų į dirgiklius visuma padėdavo driežui, varlei, paukščiui arba žuviai – gal net brontozaurui – išgyventi. Tačiau šios nykštukinės smegenys dar nesudarė sąlygų pasireikšti emocijoms, kaip jas dabar suprantame.

[11] R. Joseph, *The Naked Neuron: Evolution and the Languages of the Brain and Body* (New York: Plenum Publishing, 1993); Paul D. MacLean, *The Triune Brain in Evolution* (New York: Plenum, 1990).

[12] Ned Kalin „Aspects of emotion conserved across species", Viskonsino universiteto Psichologijos ir psichiatrijos departamentas. Parengta 1992 m. lapkričio mėn. Makarture vykusiai mokslinei neurologijos konferencijai.

2 skyrius. Emocinio išpuolio anatomija

[1] Bejausmio žmogaus atvejį aprašė R. Džozefas (R. Joseph). Kita vertus, migdolinio kūno netekusiems žmonėms turbūt yra likę jausmų užuomazgų: žr. Paul Ekman, Richard Davidson, *Questions About Emotion* (New York: Oxford University Press, 1994).

[2] Joseph LeDoux „Sensory Systems and Emotion" (*Integrative Psychiatry*, 4, 1986); Joseph LeDoux „Emotion and the Limbic System Concept" (*Concepts in Neuroscience*, 2, 1992).

[3] Joseph LeDoux „Emotional Memory Systems in the Brain" (*Behavioral and Brain Research*, 58, 1993).

[4] Jerome Kagan, *Galen's Prophesy* (New York: Basic Books, 1994).

[5] Joseph LeDoux „Emotional Memory Systems in the Brain" (*Behavioural Brain Research*, 58, 1993); „Emotion, memory and the Brain" (*Scientific American*, 1994); „Emotion and the Limbic System Concept" (*Concepts in Neuroscience*, 2, 1992).

[6] William Raft Kunst-Wilson, R. B. Zajone „Affective Discrimination of Stimuli That Cannot Be Recognized" (*Science*, 1980 02 01).

[7] John A. Bargh „First Second: The Preconscious in Social Interactions", pranešimas 1994 m. birželį skaitytas JAV psichologų draugijos susitikime Vašingtone.

[8] Larry Cahill „Beta-adrenergic activation and memory for emotional events" (*Nature*, 1994 10 20).

[9] Allan Schore, *Affect regulation and the Origin of Self* (Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 1994).

[10] Cituojama: Joseph LeDoux „How Scary Things Get This Way" (*Science*, 1992 11 06).

[11] Ned Kalin, cit. veik.

[12] Ned Kalin „Aspects of Emotion Conserved Across Species", neskelbtas rankraštis, kuris buvo parengtas 1992 m. lapkričio mėn. Makarture vykusiai mokslinei neurologijos konferencijai; Viskonsino universiteto Psichologijos ir psichiatrijos departamentas. Allan Schore, *Affect Regulation and the Origin of Self* (Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 1994). Antonio Damasio, *Decartes' Error* (New York: Grosset Putnam, 1994).

[13] Gyvulių tyrinėjimai rodo, jog pažeistos kaktinės skiltys nebegali priimti ir apdoroti emocinių signalų, sklindančių iš limbinės srities, gyvūnai tampa impulsyvūs ir nenuspėjami, be priežasties įniršta arba gūžiasi iš baimės. Puikus rusų neuropsichologas A. R. Lurija dar 1930 m. tvirtino, jog kaktinė smegenų žievė atlieka pagrindinį vaidmenį suvaldant emocinius protrūkius.

[14] Dalį svarbių eksperimentų su žiurkėmis atliko Konektikuto universiteto psichologas Viktoras Denenbergas (Victor Dennenberg).

[15] G. Gianotti „Emotional Behaviour and hemispheric side of lesion" (*Cortex*, 8, 1972).

[16] Apie Tarptautinį neurofiziologų draugijos suvažiavimą, vykusį 1991 m. vasario 13–16 dienomis San Antonio mieste, pasakojo Meri K. Moris (Mary K. Morris) iš Floridos universiteto Neurologijos departamento.

[17] Lynn D. Selemon „Prefrontal Cortex" (*American Journal of Psichiatry*, 152, 1995).

[18] Philip Harden, Robert Pihl „Cognitive Function, Cardiovascular Reactivity, and Behaviuor in Boys at High Risk for Alcoholism" (*Journal of Abnormal Psychology*, 104, 1995).

[19] Antonio Damasio, *Decartes Error: Emotion, Reason and the Human Brain* (New York: Grosset/Putnam, 1994).

Antra dalis
Emocinio intelekto prigimtis

3 skyrius. Kada protingas tampa kvailas

[1] *The New York Times*, 1992 m. birželio 23 d.

[2] Howard Gardner „Cracking Open the IQ Box" (*The American Prospect*, 1995).

[3] Richard Herrnstein, Charles Murray, *The Bell Curve: Intelligence and Class Structure in American Life* (New York: Free Press, 1994).

[4] George Vaillant, *Adaptation to Life* (Boston: Little, Brown, 1997).

[5] J. K. Felsman, G. E. Vaillant „Resilient Children as Adults: A 40-Year Study" – žr. E. J. Anderson, B. J. Cohler, *The Invulnerable Child* (New York: Guilford Press, 1987).

[6] *The Chicago Tribune,* 1992 m. gegužės 29 d.

[7] Projektas „Spectrum": pagrindiniai Hovardo Gardnerio padėjėjai ir kolegos: Mara Krečevski (Mara Krechevski) ir Deividas Feldmanas (David Feldman).

[8] Howard Gardner „Rethinking the Value of Intelligence Test" (*The New Yourk Times Education Supplement,* 1986 11 04).

[9] Mara Krechevsky, Howard Gardner, *Multiple Intelligences: The Theory in Practice* (New York: Basic Books, 1993).

[10] Howard Gardner, *Multiple Intelligences.*

[11] Howard Gardner, Thomas Hatch „Multiple Intelligences Go to School" (*Educational Research,* 18, 8 (1989)).

[12] Peter Salovey, John D. Mayer „Emotional Intelligence" (*Imagination, Cognition, and Personality,* 9 (1990)).

[13] Robert J. Sternberg, *Beyond I.Q.* (New York: Cambridge University Press, 1985).

[14] Pgrindinis emocinio intelekto apibrėžimas pteiktas P. Salovėjaus ir Dž. Majerio. Kitas emocinio intelekto modelis aprašytas: Reuven BarOn „The Development of a Concept of Psychological Well-Being" (Ph.D., 1988).

[15] Džekas Blokas (Jack Block), Kalifornijos universitetas, Berklis, nespausdintas rankraštis, 1995 vasaris.

4 skyrius. Pažink save

[1] Mano vartojamas terminas „savivoka" apibūdina refleksinę savistabą, introspektyvų (savo vidinių būsenų) stebėjimą.

[2] Taip pat žr.: Jon Kabat-Zinn, *Wherever You Go, There You Are* (New York: Hyperion, 1994).

[3] Mark Epstein, *Thoughts Without a Thinker* (New York: Basic Books, 1995).

[4] William Styron, *Darkness Visible: A Memoir of Madness* (New York: Random House, 1990).

[5] John D. Mayer, Alexander Stevens „An Emerging Understing of the Reflec-

tive (Meta) Experience of Mood", neskelbtas rankraštis (1993).

[6] John D. Mayer, Alexander Stevens „An Emerging Understing".

[7] Didelė šio darbo dalis buvo atlikta bendradarbiaujant su Rendžiu Larsenu (Randy Larsen), šiuo metu dirbančiu Mičigano universitete.

[8] Emociškai kurčią chirurgą Garį aprašė Hillel I. Swiller – „Alexithymia: Treatment Utilizing Combined Individual and Group Psychotherapy" (*International Journal for Group Psychotherapy,* 38, 1 (1988)).

[9] „Emocinio neraštingumo" terminą vartojo M. B. Freedman ir B. S. Sweet – „Some Specific Features of Group Psychotherapy" (*International Journal for Group Psychotherapy,* 4 (1954)).

[10] Graeme J. Taylor „Alexithymia: History of the Concept", mokslinis darbas, pristatytas kasmetiniame Amerikos psichiatrų asociacijos susitikime Vašingtone (1986 m. gegužę).

[11] Peter Sifneos „Affect, Emotional Conflict, and Deficit: Overwiew" (*Psychotherapy-and-Psychosomatics,* 56 (1991)).

[12] H. Warnes „Alexithymia, Clinical and Therapeutic Aspects" (*Psychotherapy-and-Psychosomatics,* 46 (1986)).

[13] Antonio Damasio, *Descartes' Error.*

[14] Kagan, *Galen's Prophesy.*

5 skyrius. Aistrų vergai

[1] Taip pat žr.: Ed. Diener, Randy J. Larsen „The Experience of Emotional Well-Being" – Michael Lewis, Jeannette Haviland, *Handbook of Emotions* (New York: Guilford Press, 1993).

[2] 1992 gruodžio mėnesį aš klausinėjau Dianą Tais apie jos tyrinėjimus. Rezultatai išspausdinti leidinyje *Handbook of Mental Control v.* 5 (Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1993).

[3] Arlie Hochschild, *The Managed Heart* (New York: Free Press, 1980).

[4] Diane Tice, Roy Baumeister „Controlling Anger: Self-Induced Emotion Change" – žr. Wegner, Pennebaker, *Handbook of Mental Control.* Siūloma paskaityti: Carol Tavris, *Anger: The Misunderstood Emotion* (New York: Touchstone, 1989).

[5] Dolf Zillmann „Mental Controll of Angry Aggression" – žr. Wegner, Pennebaker, *Handbook of Mental Control.*

[6] Cituojama: Tavris, *Anger: The Misunderstood Emotion.*

[7] Redford Williams, Virginia Williams, *Anger Kills* (New York: Times Books, 1993).

[8] Žr., pavyzdžiui, S. K. Mallick, B. R. McCandless „A Study of Catharsis Aggression“ (*Journal of Personality and Social Psychology,* 4 (1966)). Tyrinėjimo santrauka: Tavris, *Anger: The Misunderstood Emotion.*

[9] Tavris, *Anger: The Misunderstood Emotion.*

[10] Lizabeth Roemer, Thomas Borkovec „Worry: Unwanted Activity that Controlls Unwanted Somatic Experience“ – žr. Wegner, Pennebaker, *Handbook of Mental Control.*

[11] David Riggs, Edna Foa „Obsessive-Compulsive Disorder“ – žr. David Barlow, *Clinical Handbook of Psychological Disorders* (New York: Guilford Press, 1993).

[12] Lizabeth Roemer, Thomas Borkovec „Worry“.

[13] Žr., pavyzdžiui: David H. Barlow, *Clinical Handbook of Psychological Disorders* (New York: Guilford Press, 1993).

[14] William Styron, *Darkness Visible: A Memoir of Madness* (New York: Random House, 1990).

[15] Susan Nolen-Hoeksma „Sex Differences in Control of Depression“ – žr. Wegner, Pennebaker, *Handbook of Mental Control.*

[16] K. S. Dobson „A Meta-analysis of the Efficacy of Cognitive Therapy for Depression“ (*Journal of Consulting and Clinical Psychology,* 57 (1989)).

[17] Richard Wenzlaff „The Mental Controll of Depression“ – žr. Wegner, Pennebaker, *Handbook of Mental Control.*

[18] Shelley Taylor „Maintaining Positive Illusions in the Face of Negative Information“ (*Journal of Clinical and Social Psycholog,* 8 (1989)).

[19] Daniel A. Weinberger „The Construct Validity of the Repressive Coping Style“ – žr. J. L. Singer, *Repression and Dissociation* (Chicago: University of Chicago Press, 1990).

6 skyrius. Mokslumas

[1] Daniel Goleman, *Vital Lies, Simple Truths: The Psychology of Self-Deception* (New York: Simon and Schuster, 1985).

[2] Alan Baddeley, *Working Memory* (Oxford: Clarendon Press, 1986).

[3] Patricia Goldman-Rakic „Cellular and Circuit Basis of Working Memory in Prefrontal Cortex of Nonhuman Primates" (*Progress in Brain Research*, 85, 1990); Daniel Weinberger „A Connectionist Approach to the Prefrontal Cortex" (*Journal of Neuropsychiatry*, 5 (1993)).

[4] Anders Ericsson „Expert Performance: Its Structure and Acquisition" (*American Psychologist*, 1994 08).

[5] Herrnstein, Murray, *The Bell Curve.*

[6] James Flynn, *Asian-American Achievement Beyond IQ* (New Jersey: Lawrence Erlbaum, 1991).

[7] Yuichi Shoda, Walter Mischel, Philip K. Peake „Predicting Adolescent Cognitive and Self-regulatory Competencies From Preschool Delay of Gratification" (*Developmental Psychology*, 26, 6 (1990)).

[8] SAT duomenų analizę atliko Smito koledžo psichologas Filas Pikas (Phil Peake).

[9] Intelekto koeficientas ar pasitenkinimo atidėjimas padeda geriau nuspėti SAT rezultatus.

[10] Žr. pokalbį: Jack Block „On the Relation Between IQ, Impulsivity and Delinquency" (*Journal of Abnormal Psychology*, 104 (1995)).

[11] Timothy A. Brown „Generalized Anxiety Disorder" – žr. David H. Barlow, *Clinical Handbook of Psychological Disorder* (New York: Guilford Press, 1993).

[12] W. E. Collins „Relationships of Anziety Scores to Academy and Field Training Performance of Air Traffic Controll Specialists" (*FAA Office of Aviation Medicine Reports* (1989 05)).

[13] Bettina Seipp „Anxiety and Academic Performance: Meta-analysis" (*Anxiety Research*, 4, 1 (1991)).

[14] Richard Metzger „Worry Changes Decision-making: The Effects of Negative Thoughts on Cognitive Processing" (*Journal of Clinical Psychology* (1990 01)).

[15] Ralph Haber, Richard Alpert „Test Anxiety" (*Journal of Abnormal and Social Psychology*, 13 (1958)).

[16] Theodore Chapin „The Relationship of Trait Anxiety and Academic Performance to Achievement Anxiety" (*Journal of College Student Development* (1989 05)).

[17] John Hunsley „Internal Dialogue During Academic Examinations" (*Cog-

nitive Therapy and Research (1987 12)).

[18] Alice Isen „The Influence of Positive Affect on Clinical Problem Solving" (*Medical Decision Making* (1991 07–09)).

[19] C. R. Snyder „The Will and the Ways: Development and Validation of an individual-Differences Measure of Hope" (*Journal of Personality and Social Psychology,* 60, 4 (1991)).

[20] Aš kalbinu Snaiderį (C. R. Snyder) *The New York Times* laikraščiui (1991 m. gruodžio 24 d.).

[21] Martin Seligman, *Learned Optimism* (New York: Knopf, 1991).

[22] Žr., pavyzdžiui, Carol Whalen „Optimism in Children's Judgement of Health and Environmental Risks" (*Health Psychology,* 13 (1994)).

[23] Aš kalbinu Martiną Zeligmaną *The New York Times* laikraščiui (1987 m. vasario 3 d.).

[24] Aš kalbinu Albertą Bandurą (Albert Bandura) *The New York Times* laikraščiui (1988 m. kovo 8 d.).

[25] Mihaly Csikszentmihalyi „Play and Intrinsic Rewards" (*Journal of Humanistic Psychology,* 15, 3 (1975)).

[26] Mihaly Csikszentmihalyi, *Flow: The Psychology of Optimal Experience,* pirmasis leid. (New York: Harper and Row, 1990).

[27] *Newsweek,* 1994 m. vasario 28 d.

[28] Aš kalbinu dr. Mihaly Csikszentmihalyi *The New York Times* laikraščiui (1986 m. kovo 4 d.).

[29] Jean Hamilton „Intrinsic Enjoyment and Boredom Coping Scales: Validation With Personality, Evoked Potential and Attentional Measures" (*Personality and Individual Differences,* 5, 2 (1984)).

[30] Ernest Hartmann, *The Functions of Sleep* (New Haven: Yale University Press, 1973).

[31] Aš kalbinu dr. Mihaly Csikszentmihalyi *The New York Times* laikraščiui (1992 m. kovo 22 d.).

[32] Jeanne Nakamura „Optimal Experience and the Uses of Talent" – žr. Mihaly Csikszentmihalyi, Isabella Csikszentmihalyi, *Optimal Experience, Psychological Studies of Flow in Consciousness* (Cambridge University Press, 1988).

7 skyrius. Empatijos pamatai

[1] John Mayer, Melissa Kirkpatrick „Hot Information-Processing Becomes More Accurate With Open Emotional Experience“, Naujojo Hampšyro universitetas, neskelbtas rankraštis (1994 10); Randy Larsen „Cognitive Operations Associated With Individual Differences in Affect Intensity“ (*Journal of Personality and Social Psychology,* 53 (1987)).

[2] Robert Rosenthal „PONS Test: Measuring Sensitivity to Nonverbal Cues“ – žr. P. McReynolds, *Advances in Psychological Assessment* (SanFransisko: Jossey-Bass, 1977).

[3] Stephen Nowicki, Marshall Duke „A Measure of Nonverbal Social Processing Ability in Children Between the Ages of 6 and 10“, JAV psichologų draugijos suvažiavime (1989 m.) skaitytas pranešimas.

[4] Motinas apmokė Nacionalinio psichikos sveikatos instituto Vaiko raidos laboratorijos mokslininkės Marjana Radke-Jarou (Marian Radke-Yarrow) ir Karolina Zan-Vaksler (Carolyn Zahn-Waxler).

[5] Apie empatiją esu rašęs: *The New York Times,* 1989 m. kovo 28 d.

[6] Marian Radke-Yarrow, Carolyn Zahn-Waxler „Roots, Motives and Patterns in Children's Prosocial Behavior“ – žr. Ervin Staub, *Development and Maintenance of Prosocial Behavior* (New York: 1984 m. plenumas).

[7] Daniel Stern, *The Inerpersonal World of the Infant* (New York: Basic Books, 1987).

[8] Daniel Stern, cit. veik.

[9] Jeffrey Pickens, Tiffany Field „Facial Expressivity in Infants of Depressed Mothers“ (*Developmental Psychology,* 29, 6 (1993)).

[10] Filadelfijos psichologas Robertas Prentkis (Robert Prentky) aprašė žiauriausių prievartautojų vaikystę.

[11] Lee C. Park „Giftedness and Psychological Abuse in Borderline Personality Disorder: Their Relevance to Genesis and Treatment“ (*Journal of Personality Disorders,* 6 (1992)).

[12] Leslie Brothers „A Biological Perspective on Empathy“ (*American Journal of Psychiatry,* 146, 1 (1989)).

[13] Leslie Brothers „A Biological Perspective“.

[14] Robert Levenson, Anna Ruef „Empathy: A Physiological Substrate“ (*Journal of Personality and Social Psychology,* 63, 2 (1992)).

[15] Martin L. Hoffman „Empathy, Social Cognition, and Moral Action" – žr. W. Kurtines, J. Gerwitz, *Moral Behaviour and Development: Advances in Theory, Research and Application* (New York: John Wiley and Sons, 1984).

[16] Empatijos ir etikos sąsajos buvo tyrinėtos Martino L. Hofmano (M. L. Hoffman) veikale „Empathy, Social Cognition, and Moral Action".

[17] 1992 m. balandžio 14 d. *The New Yourk Times* numeryje buvo išspausdintas mano straipsnis apie emocinį ciklą, kuris baigiasi lytiniais nusikaltimais. Informacijos suteikė Vermonto pataisos departamento psichologas Viljamas Piteris (William Pithers).

[18] Psichopatijos prigimtį išsamiau nagrinėjau savo straipsnyje, spausdintame *The New Yourk Times* dienraštyje 1987 m. liepos 7 d. Remiuosi Britų Kolumbijos universiteto psichologo Roberto Hejos (Robert Hare) tyrinėjimais.

[19] Leon Bing, *Do or Die* (New York: HarperCollins, 1991).

[20] Neil S. Jacobson „Affect, Verbal Content, and Psychophysiology in the Arguments of Couples With a Violent Husband" (*Journal of Clinical and Consulting Psychology*, 1994 07).

[21] Psichopatams nebūdinga skausmo baimė. Žr. Christopher Patrick „Emotion in the Criminal Psychopath: Fear Image Processing" (*Journal of Abnormal Psychology*, 103 (1994)).

8 skyrius. Menas bendrauti

[1] Judy Dunn, Jane Brown „Relationships, Talk About Feelings, and the Development of Affect Regulation in Early Childhood" – žr. Judy Garber, Kenneth A. Dodge, *The Development of Emotion Regulation and Dysregulation* (Cambridge: Cambridge University Press, 1991).

[2] Paul Ekman, Wallace Friesen, *Unmasking the Face* (Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1975).

[3] „Culture Cul-de-Sac", *Arizona State University Research* (1994).

[4] Tyrimus aprašė Ellen Sullens, *Personality and Social Bulletin,* 1991 m. balandžio mėn.

[5] Tyrimus atliko Oregono valstijos universiteto psichologas Frankas Bernieris (Frank Bernieri). Apie jo darbą rašiau dienraštyje *The New York Times.* Jo tyrimai taip pat išsamiai aprašyti: Frank Bernieri, Robert Rosenthal „Interpersonal Coordination, Behavior Matching, and Interpersonal Synchrony" – žr. Robert

Feldman, Bernard Rime, *Fundamentals of Nonverbal Behavior* (Cambridge: Cambridge university Press, 1991).

[6] Frank Bernieri, Robert Rosenthal, *Fundamentals of Nonverbal Behavior.*

[7] Thomas Hatch „Social Intelligence in Young Children", pranešimas skaitytas 1990 m. kasmetiniame JAV psichologų asociacijos susitikime.

[8] Mark Snyder „Impression management: The Self in Social Interaction" – žr. L. S. Wrightsman, K. Deaux, *Social Psychology in the 80's* (Monterey, CA: Brooks/ Cole, 1981).

[9] E. Lakin Philips, *The Social Skills Basis of Psychopathology* (New York: Grune and Strarron, 1978).

[10] Stephen Nowicki, Marshall Duke, *Helping the Child Who Doesn't Fit In* (Atlanta: Peachtree Publishers, 1992); Byron Rourke, *Nonverbal Learning Disabilities* (New York: Guilford Press, 1989).

[11] Nowicki, Duke, *Helping the Child That Doesn't Fit In.*

[12] Ši vinjetė ir tyrimas paimti iš straipsnio: Martha Putallaz, Aviva Wasserman „Children's Entry Behavior" – žr. Steven Asher, John Coie, *Peer Rejection in Childhood* (New York; Cambridge University Press, 1990).

[13] Putallaz, Wasserman „Children's Entry Behavior".

[14] Hatch „Social Intelligence in Young Children".

[15] Terio Dobsono (Terry Dobson) pasakojimas išspausdintas jo nuosavybę ginančių asmenų leidimu. Pasakojimą taip pat galima rasti: Ram Dass, Paul Gorman, *How Can I Help?* (New York: Alfred A. Knopf, 1985).

Trečia dalis
Emocinio intelekto taikymas

9 skyrius. Artimi priešai

[1] John Gottman, *What Predicts Divorce: The Relationship Between Marital Processes and Marital Outcomes* (Hillsdale, NJ: Lwarence Erlbaum Associates, Inc., 1993).

[2] Eleonor Maccoby, C. N. Jacklin „Gender Segregation in Childhood" – žr. H. Reese, *Advances in Child Development and Behavior* (New York: Academic Press, 1987).

[3] John Gottman „Same and Cross Sex Friendship in Young Children" – žr. J. Gottman, J. Parker, *Conversation of Friend* (New York: Cambridge University Press, 1986).

[4] Šie ir tolesni apibendrinimai apie lyčių skirtingai reiškiamus jausmus remiasi: Leslie R. Brody, Judith A. Hall „Gender and emotion" – žr. Michael Lewis, Jeannette Haviland, *Handbook of Emotions* (New York: Guilford Press, 1993).

[5] Brody, Hall „Gender and Emotion".

[6] Robert B. Cairns, Beverley D. Cairns, *Lifelines and Risks* (New York: Cambridge University Press, 1994).

[7] Brody, Hall „Gender and Emotion".

[8] Tyrimų rezultatai apie lyčių skirtumus apžvelgiami: Brody, Hall „Gender and Emotion".

[9] Mark H. Davis, H. Alan Oathout „Maintenance of Satisfaction in Romantic Relationships: Empathy and Relational Competence" (*Journal of Personality and Social Psychology,* 53, 2 (1987)).

[10] Robert J. Sternberg „Triangulating Love" – žr. Robert Sternberg, Michael Barnes, *The Psychology of Love* (New York: Yale University Press, 1988).

[11] Kaip liūdesys atsispindi veide, tyrimą atliko dr. Ruben C. Gur Pensilvanijos universiteto Medicinos mokykloje.

[12] Fredo ir Ingridos pokalbis aprašytas: Gottman, *What Predicts Divorce.*

[13] Tyrimas atliktas Vašingtono universitete. Išsamiau apie tai: John Gottman, *Why Marriages Succeed or Fail* (New York: Simon and Schuster, 1994); John Gottman, *What Predicts Divorce.*

[14] Gottman, *What Predicts Divorce.*

[15] Aaron Beck, *Love Is Never Enough* (New York: Harper and Row, 1988).

[16] Gottman, *What Predicts Divorce.*

[17] Amy Holzworth-Munroe, Glenn Hutchinson „Attributing Negative Intent to Wife Behavior: The Attributions of Maritally Violent Versus Nonviolent Men" (*Journal of Abnormal Psychology,* 102, 2 (1993)); Neil Malamuth, Lisa Brown „Sexually Aggressive Men's Perceptions of Women's Communications" (*Journal of Personality and Social Psychology,* 67 (1994)).

[18] Neil Jacobson ir kt., *Clinical Handbook of Marital Therapy* (New York: Guilford Press, 1994).

[19] Gottman, *What Predicts Divorce.*

[20] Robert Levenson ir kt. „The Influence of Age and Gender on Affect, Psychology, and Their Interrelations: A Study of Long-term Marriages" (*Journal of Personality and Social Psychology,* 67 (1994)).

[21] Gottman, *What Predicts Divorce.*

[22] Gottman, *What Predicts Divorce.*

[23] „Wife Charged with Shooting Husband Over Football on TV" (*The New York Times,* 1993 m. lapkr. 3 d.).

[24] Gottman, *What Predicts Divorce.*

[25] Gottman, *What Predicts Divorce.*

[26] Gottman, *Why Marriages Succeed or Fail.*

[27] Gottman, ten pat.

[28] Beck, *Love Is Never Enough.*

[29] Harville Hendrix, *Getting the Love You Want* (New York: Henry Holt, 1988).

10 skyrius. Jautrus vadovavimas

[1] Carl Lavin „When Moods Affect Safety: Communications in a Cockpit Mean a Lot a Few Miles Up" (*The New York Times,* 1994 m. birž. 26 d.).

[2] Michael Maccoby „The Corporate Climber Has to Find His Heart" (*Fortune,* 1976 12).

[3] Pokalbis su Zuboff, 1994 m. birželis. Žr. *In the Age of the Smart Machine* (New York: Basic Books, 1991).

[4] Papasakojo Hendrie Weisinger (UCLA Graduate School of Business psichologas). Hendrie Weisinger, *The Critical Edge: How to Criticize Up and Down the Organization and Make It Pay Off* (Boston: Little, Brown, 1989).

[5] Apklausą atliko Renselerio politechnikos instituto psichologas Robertas Beronas (Robert Baron). Apie jį: *The New York Times* (1990 m. rugs. 11 d.).

[6] Robert Baron „Countering the Effects of Destructive Criticism: The Relative Efficacy of Four Interventions" (*Journal of Applied Psychology,* 75, 3 (1990)).

[7] Harry Levinson „Feedback to Subordinates" (*Addendum to the Levinson Letter,* Levinson Institute, Waltham, MA (1992)).

[8] 645 šalies įmonių tyrimas paskelbtas *The New York Times* (1990 m. rugpj. 26 d.).

[9] Vamik Volkan, *The Need to Have Enemies and Allies* (Northvale, NJ: Jason Aronson, 1988).

[10] Thomas Pettigrew: interviu su juo dienraštyje *The New York Times* (1987 m. geg. 12 d.).

[11] Samuel Gaertner, John Davidio, *Prejudice, Discrimination, and Racism* (New York: Academic Press, 1987).

[12] Gaertner, Davidio, *Prejudice, Discrimination, and Racism.*

[13] Citata iš str.: Howard Kohn „Service With a Sneer" (*The New York Times Sunday Magazine,* 1994 m. lapkr. 11 d.).

[14] „Responding to a Diverse Work Force" (*The New York Times,* (1990 m. rugpj. 29 d.).

[15] Fletcher Blanchard „Reducing the Expression of Racial Prejudice" (*Psychological Science,* vol. 2, 1991).

[16] Gaertner, Davidio, *Prejudice, Discrimination, and Racism.*

[17] Peter Drucker „The Age of Social Transformation" (*The Atlantic Monthly,* 1994 m. lapkr.).

[18] Wendy Williams, Robert Sternberg „Group Intelligence: Why Some Groups Are Better Than Others" (*Intelligence,* 1988).

[19] Robert Kelly, Janet Caplan „How Bell Labs Creates Star Performers" (*Harward Business Review,* 1993 m. liepa-rugpj.).

[20] David Krackhardt, Jeffrey R. Hanson „Informal Networks: The Company Behind the Chart" (*Harward Business Review,* 1993 m. liepa–rugpj.).

11 skyrius. Protas ir medicina

[1] Francisko Varelos (Francisco Varelo) pranešimas trečiajame susitikime „Protas ir gyvenimas", Indija (1990 m.).

[2] Robert Ader ir kt. *Psychoneuroimmunology* (San Diego: Academic Press, 1990).

[3] David Felten ir kt. „Noradrenergic Sympathetic Innervation of Lymphoid Tissue" (*Journal of Immunology,* 135 (1985)).

[4] B. S. Rabin ir kt. „Bidirectional Interaction Between the Central Nervous System and the Immune System" (*Critical Reviews in Immunology,* 9 (4), (1989)).

[5] Steven B. Maier ir kt. „Psychoneuroimmunology" (*American Psychologist,* 1994 m. gruodis).

[6] Howard Friedman, S. Boothby-Kewley „The Disease-Prone Personality: A Meta-Analytic View" (*American Psychologist,* 42 (1987)).

[7] Nepaisant skeptikų nuomonės, H. Friedmanas ir kiti teigia, kad emocijų ir sveikatos sąsajų egzistavimą patvirtina svarūs įrodymai, gauti atlikus tyrimus,

kurie paremti gydytojų išvadomis, o ne pacientų skundais. Toks tyrimų pagrindas yra objektyvesnis.

[8] Gail Ironson ir kt. „Effects of Anger on Left Ventricular Ejection Fraction in Coronary Artery Disease" (*The American Journal of Cardiology, 70 1992*).

[9] Iš maždaug dešimties tyrimų, per kuriuose buvo bandoma nustatyti ryšį tarp priešiškų jausmų ir mirties nuo širdies ligos, keletas tyrimų nepasitvirtino. Taip tikriausiai nutiko dėl to, kad buvo taikomi skirtingi metodai.

[10] Redford Williams, *The Trusting Heart* (New York: Times Books/ Random House, 1989).

[11] Piteris Kaufmanas (Peter Kaufman). Interviu su daktaru: *The New York Times* (1992 m. rugs. 1 d.).

[12] Statfordo tyrimas pristatytas Tarptautiniame bihevioristinės medicinos kongrese Švedijoje, Upsalos mieste (1990).

[13] Lynda H. Powell „Emotional arousal as a Predictor of Long-Term Mortality and Morbidity in Post M. I. Men" (*Circulation,* vol. 82, no. 4, Supplement III, 1990 m. spalis).

[14] Murray A. Mittleman „Triggering of Miocardial Infarction Onset by Episodes of Anger" (*Circulation,* vol. 89, no. 2 (1994)).

[15] Robert Levenson „Can We Control Our Emotions, and How Does Such Control Change an Emotional Episode?" – žr. Richard Davidson, Paul Ekman, *Fundamental Questions About Emotions* (New York: Oxford University Press, 1995).

[16] Apie Redfordo Viljamso (Redford Williams) tyrimą: *The New York Times Good Health Magazine* (1989 m. bal. 16 d.).

[17] Apie antrojo širdies priepuolio tikimybę: Thoreson, cit. veik.

[18] Redford Williams, *The Trusting Heart.*

[19] Timothy Brown ir kt. „Generalized Anxiety Disorder" – žr. David H. Barlow, *Clinical Handbook of Psychological Disorders* (New York: Guilford Press, 1993).

[20] Bruce McEven, Eliot Stellar „Stress and the Individual Mechanisms Leading to Disease" (*Archives of Internal Medicine,* 153 (1993 m. rugs. 27 d.)). Jų aprašytas tyrimas paimtas iš: M. Robertson, J. Ritz „Biology and Clinical Relevance of Human Natural Killer Cells" (*Blood,* 76 (1990)).

[21] Priežastys, kodėl stresą išgyvenantys žmonės greičiau suserga, gali būti įvairialypės. Viena iš jų ta, kad žmonės stengiasi sveikatai pavojingais būdais

malšinti nerimą – rūkydami, girtaudami, persivalgydami, dėl nuolatinio nerimavimo gali pradėti kankinti nemiga. Visa tai tik paaštrina ligos simptomus.

[22] Ronald Glaser, Janice Kiecolt-Glaser „Stress Associated Depression in Cellular Immunity" (*Brain, Behavior, and Immunity, 1* (1987)).

[23] Sheldon Cohen ir kt. „Psychological Stress and Susceptability to the Common Cold" (*New England Journal of Medicine*, 325 (1991)).

[24] Arthur Stone ir kt. „Secretory IgA as a Measure of Immunocompetence" (*Journal of Human Stress,* 13 (1987)); R. D. Clover ir kt. „Family Functioning and Stress as Predictors of Influenza B Infection" (*Journal of Family Practice,* 28 (May 1989)).

[25] Ronald Glaser, Janice Kiecolt-Glaser „Psychological Influences on Immunity" (*Americal Psychologis, t.* 43 (1988)). H. E. Schmidt ir kt. „Stress as a Precipitating Factor in Subjects With Recurrent Herpes Labialis" (*Journal of Family Practice, 20* (1985)).

[26] Alabamos universiteto medicinos mokykloje buvo įvertinta emocinė būklė 1123 vyrų ir moterų nuo keturiasdešimt penkerių iki septyniasdešimt septynerių metų amžiaus. Dažnai nerimavę vidutinio amžiaus vyrai po dvidešimties metų dažniau nei kiti kentė nuo hipertenzijos. Žr. Abraham Markowitz ir kt., *Journal of the American Medical Association* (1993 m. lapkr. 14 d.).

[27] Joseph C. Courtney ir kt. „Stressful Life Events and the Risk of Colorectal Cancer" (*Epidemiology,* 1993 rugs.).

[28] Daniel Goleman, Joel Gurin, *Mind Body Medicine* (New York: Consumer Reports Books/ St. Martin's Press, 1993).

[29] Seymour Reichlin „Neuroendocrine-Immune Interactions" (*New England Journal of Medicine,* Oct. 21, 1993).

[30] James Strain „Cost Offset From a Psychiatric Consultation-Liaison Intervention With Elderly Hip Fracture Patients" (*American Journal of Psychiatry,* 148 (1991)).

[31] Howard Burton ir kt. „The Relationship of Depression to Survival in Chronic Renal Failure" (*Psychosomatic Medicine,* 1986 m. kovas).

[32] Robert Anda ir kt. „Depression Affect, Hopelessness, and the Risk of Ischemic Heart Disease in a Cohort of U. S. Adults" (*Epidemiology,* 1993 m. liepa).

[33] Nancy Frasure-Smith ir kt. „Depression Following Myocardial Infarction" (*Journal of American Medical Association* (1993 m. spalio 20 d.)).

[34] Tyrimą atlikęs Vašingtono universiteto psichologas mokslų daktaras Michael von Forff apie pacientus sakė: „Gydant depresiją nesunku pastebėti ir ryškių fizinės sveikatos pasikeitimų. Kai slegia depresija, liga atrodo daug rimtesnė, negu iš tiesų yra. Lėtinė liga – didelis išbandymas, prie jos reikia prisitaikyti. Tik pakili nuotaika, entuziazmas, energija ir savo vertės pajautimas (kurių ir trūksta depresiją išgyvenantiems žmonėms) padeda ištverti ir puikiai prisitaikyti net prie pačių rimčiausių negalavimų.

[35] Chris Peterson ir kt., *Learned Helplessness: A Theory for the Age of Personal Control* (New York: Oxford University Press, 1993).

[36] Timothy Elliott ir kt. „Negotiating Reality After Physical Loss: Hope, Depression, and Disability" (*Journal of Personality and Social Psychology,* 61, 4 (1991)).

[37] James House ir kt. „Social Relationships and Health" (*Science,* 1988 m. liepos 29 d.). Taip pat žr.: Carol Smith ir kt. „Meta-Analysis of the Associations Between Social Support and Health Outcomes" (*Journal of Behavioral Medicine,* 1994).

[38] Atradimai rodo, kad būdamas šalia sunkaus ligonio žmogus gali sumažinti jo nerimą ir psichologinę kančią. Viena iš teorijų teigia, kad bendravimas įgyja gydomosios galios dėl smegenyse vykstančių procesų.

[39] Strain „Cost Offset".

[40] Lisa Berkman ir kt. „Emotional Support and Survival After Myocardial Infarction, A Prospective Population Based Study of the Elderly" (*Annals of Internal Medicine,* 1992 m. gruod. 15 d.).

[41] Annika Rosengren ir kt. „Stressful Life Events, Social Support, and Mortality in Men Born in 1933" (*British Medical Journal,* 1993 m. spalio 19 d.).

[42] Janice Kiecolt-Glaser ir kt. „Marital Quality, Marital Disruption, and Immune Function" (*Psychosomatic Medicine,* 49 (1987)).

[43] Mano parengtas pokalbis su Džonu Kačiopu (John Cacioppo) dienraščiui *The New York Times* (1992 m. gruod. 15 d.).

[44] James Pennebaker „Putting Stress Into Words: Health, Linguistic and Therapeutic Implications", darbas, pristatytas Amerikos psichologų asociacijos susitikime Vašingtone, DC (1992).

[45] Lester Luborsky ir kt. „Is Psychotherapy Good for Your Health?", darbas, pristatytas Amerikos psichologų asociacijos susitikime Vašingtone, DC (1993).

[46] David Spiegel ir kt. „Effect of Psychosocial Treatment on Survival of Patients with Metastatic Breast Cancer" (*Lancet* No. 8668, ii (1989)).

[47] Tyrimų rezultatus aptarė Emorio universiteto psichologas daktaras Styvenas Kouenas-Koulas (Steven Cohen-Cole); mano interviu dienraščiui *The New York Times* (1991 m. lapkr. 13 d.).

[48] Pavyzdžiui, *Planetree* programa Ramiojo valdenyno presbiterionų ligoninėje San Franciske padeda rasti ir išnagrinėti informaciją bet kokia medicinos tema.

[49] Vieną iš programų sudarė daktaras Mekas Lipkinas jaunesnysis (Mack Lipkin, Jr.), Niujorko universiteto Medicinos mokykla.

[50] Emocinis paruošimas operacijai: apie tai rašiau dienraštyje *The New York Times* (1987 m. gruod. 10 d.).

[51] Čia pavyzdžiu galima laikyti *Planetree*, taip pat netoli ligoninių esančius Ronaldo Makdonaldo (Ronald McDonald) namus, kuriuose leidžiama apsigyventi tėvams, kol jų vaikai gydomi.

[52] Jon Kabat-Zinn, *Full Catastrophe Living* (New York: Delacorte, 1991).

[53] *Dr. Dean Ornish's Program for Reversing Heart Disease* (New York: Ballantine, 1991).

[54] *Health Professions Education and Relationship-Centered Care.* Ataskaita „Pew-Fetzer task Force on advancing Psychosocial Health Education, Pew Health Professions Commission ir Fetzer Institute at the Center of Health Professions", Kalifornijos universitetas, San Franciskas (1994 m. rugpj.).

[55] Strain „Cost Offset".

[56] Redford Williams, Margaret Chesney „Psychosocial Factors and Prognosis in established Coronary Heart Disease" (*Journal of the American Medical Association* (1993 m. spalio 20 d.)).

[57] Atviras laiškas chirurgui: A. Stanley Kramer „A Prescription for Healing" (*Newsweek*, 1993 m. birž. 7 d.).

Ketvirta dalis
Atsiveriančios galimybės

12 skyrius. Svarbiausia – šeima

[1] Beverly Wilson, John Gottman „Marital Conflict and Parenting: The Role of Negativity in Families" – sud. M. H. Bornstein, *Handbook of Parenting*, t. 4 (Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum, 1994).

[2] Emocijų vaidmens šeimoje tyrimas buvo Džono Gotmano (John Gottman) santuokos tyrimų, apžvelgtų 9-ame skyriuje, tęsinys. Žr. Carole Hooven, Lynn Katz, John Gottman „The Family as a Meta-emotion Culture“ (*Cognition and Emotion*, 1994 m. pavasaris).

[3] Carole Hooven, Lynn Katz, John Gottman „The Family as a Meta-emotion Culture“.

[4] T. Berry Brazelton, *Heart Start: Emotional Foundations of School Readiness* (Arlington, VA: National Center for Clinical Infant Programs, 1992).

[5] Emociniai požymiai, kad mokykloje seksis: *Heart Start*.

[6] Pasiruošimo mokyklai elementai: *Heart Start*, p. 7.

[7] Kūdikiai ir mamos: *Heart Start*, p. 9.

[8] M. Ericson ir kt. „The Relationship Between Quality of Attachment and Behavior Problems in Preschool in a High-Risk Sample“ – sud. I. Betherton, E. Waters, *Monographs of the Society of Research in Child Development* 50, serijos Nr. 209.

[9] Ilgai prisimenamos pirmųjų ketverių metų pamokos: *Heart Start*, p.13.

[10] L. R. Huesman, Leonard Eron, Patty Warnicke-Yarmel „Intellectual Function and Aggression“ (*The Journal of Personality and Social-Psychology*, 1987 m. sausis). Taip pat žr. Aleksander Thomas ir kt. „Longitudinal Study of Negative Emotional States of Adjustements From Early Childhood Through Adlescence“ (*Child Development* 59, 1988).

[11] Mary Main, Carol George „Responses of Abused and Disadvantaged Toddlers to Distress in Agematęs: A Study in the Day-Care Setting“ (*Developmental psychology* 21, 3, 1985). Taip pat žr. Bonnie Klimes-Dougan, Janet Kistner „Physically Abused Preschoolers' Responses to Peers' Distress“ (*Developmental psychology* 26, 1990).

[12] Robert Emery „Family Violence“, *American Psychologist* (1989 m. vasaris).

[13] Cathy Spatz Widom „Child Abuse, Neglect and Adult Behavior“ – *American Journal of Orthopsychiatry* (1989 m. liepa).

13 skyrius. Trauma ir pakartotinis emocijų išmokimas

[1] Aš rašiau apie ilgai išliekančius žudynių Klyvlendo pradinėje mokykloje padarinius dienraštyje *The New York Times*, švietimui skirtoje skiltyje (1990 m. sausio 7 d.).

[2] PTSS, pasireiškiančio nusikaltimų aukoms, pavyzdžiai buvo pasiūlyti Aukų konsultavimo tarnybos Brukline psichologės Shelley Niederbach.

[3] Prisiminimai iš Vietnamo karo paimti iš: M. Davis „Analysis of Aversive Memories Using the Fear-Potential Startle-Paradigm" – sud. N. Butters, L. R. Squire, *The Neuropsychology of Memory* (New York: Guilford Press, 1992).

[4] LeDoux moksliškai ištyrė šiuos itin ilgai išliekančius prisiminimus straipsnyje „Indelibility of Subcortical Emotional Memories" (*Journal of Cognitive Neuroscience,* 1989, t. 1, p. 238–243).

[5] Mano interviu su D. Čarnėjum (Dr. D. Charney) išspausdintas dienraštyje *The New York Times* (1990 m. birželio 12 d.).

[6] Apie eksperimentus su suporuotais laboratorijos gyvūnais man papasakojo Džonas Kristalas (Dr. John Crystal). Šie tyrimai buvo atlikti keliose mokslinėse laboratorijose. Pagrindinius tyrimus atliko Džėjus Vaisas (Dr. Jay Weiss) Djuko universitete.

[7] Dennis Charney ir kt. „Psychologic Mechanisms of Posttraumatic Stress Dissorder" (*Archives of General Psychiatry* 50 (1993 m. balandis), p. 294–305).

[8] Kai kurie duomenys apie traumos sukeltus pakitimus šiame smegenų ryšių tinkle paimti iš tyrimų, kai Vietnamo karo veteranams, kenčiantiems dėl potrauminio streso sutikimo, buvo suleista johimbino (yohimbine). Johimbino poveikį tyrė Džonas Kristalas (Dr. John Crystal), Klinikinės Psichofarmologijos laboratorijos direktorius Nacionaliniame PTSS centre (West Haven, Conn., VA Hospital).

[9] D. Charney „Psychobiologic Mechanisms".

[10] Siekiant sumažinti smegenų CRF sekreciją mažinamas receptorių, kurie gamina CRF, skaičius. Tyrimas, kai aštuoniems ligoniams, gydomiems nuo šio sutrikimo, buvo suleista CRF, rodo, kad būtent tai ir vyksta žmonėms, kuriems pasireiškia potrauminio streso sutrikimas.

[11] Mano interviu su dr. Nemerofu (Dr. Nemeroff) išspausdintas dienraštyje *The New York Times* (1990 m. birželio 12 d.).

[12] Roger Pitman „Naloxone-Reversible Analgesic Response to Combat-Related Stimuli in Posttraumatic Stress Disorder" (*Archives of General Medicine,* 1990 m. birželis). Taip pat žr. Hillel Glover „Emotional Numbing: A Possible Endorphin-Mediated Phenomenon Associated with Post-Traumatic Stress Dis-

orders and Other Allied sychopathologic States" (*Journal of Traumatic Stress* 5, 4, 1992).

[13] Smegenyse išliekantys prisiminimai šiame skyriuje yra apžvelgti remiantis puikiu Deniso Čarnėjaus (Dennis Charney) straipsniu „Psychobiologic Mechanisms".

[14] D. Charney „Psychobiologic Mechanisms".

[15] Ričardo Deividsono (Richard Davidson) atliktame tyrime buvo matuojamas savanorių prakaitavimas (nerimo rodiklis), kai jie išgirsdavo skambutį, lydimą stipraus, nemalonaus triukšmo.

[16] Apie išgijimo nuo potrauminio streso sutrikimo tyrimą man papasakojo Reičel Jehuda (Rachel Yehuda), neurochemikė ir Trauminio streso tyrimų programos Mt. Sinai Medicinos mokykloje Manhetene direktorė. Rezultatus aprašiau dienraštyje *The New York Times* (1992 m. spalio 6 d.).

[17] Lenore Terr, *Too Scared to Cry* (New York: HarperCollins, 1990).

[18] Judith Lewis Herman, *Trauma and Recovery* (New York: Basic Books, 1992).

[19] Mardi Horowitz, *Stress Response Syndromes* (Northvale, NJ: Jason Aronson, 1986).

[20] Bent jau suaugusieji naujai mokosi ir filosofine prasme, kai reikia užduoti amžiną aukos klausimą – „Kodėl aš?" Patyrusiems traumą griūva pasitikėjimas pasauliu ir tikėjimas, jog tai, kas mums gyvenime atsitinka, yra teisinga, kad prideramai gyvendami mes galime kontroliuoti savo likimą. Atsakymai į aukos mįsles, žinoma, nebūtinai turi būti filosofiniai ar religiniai. Svarbiausia užduotis yra atgaivinti tokį tikėjimą, kuris vėl leistų gyventi pasitikint pasauliu ir žmonėmis.

[21] Eksperimentai su laboratorijos pelėmis, kai jos išmokdavo bijoti skambučio, nes jį lydėdavo elektros šokas, rodo, kad pirminė baimė išlieka, nors ir ne tokia stipri. Ir vėliau, išgirdusios skambutį, jos išsigąsdavo, nors jo ir nelydėdavo elektros šokas.

[22] Lester Luborsky, Paul Crits-Christoph, *Understanding Transference: The CCRT Method* (New York: Basic Books, 1990).

14 skyrius. Temperamentas ne viską nulemia

[1] Jerome Kagan ir kt. „Initial Reactions to Unfamiliarity" (*Current Directions in Psychological Science*, 1992 m. gruodis). Išsamiausią temperamento

biologinės prigimties aprašymą galima rasti Džeromo Kagano knygoje *Galen's Prophecy.*

[2] Tomas ir Ralfas, archetipiškai atstovaujantys droviam ir drąsiam temperamentui, yra aprašyti Džeromo Kagano knygoje *Galen's Prophecy,* p. 155–157.

[3] Iris Bell „Increased Prevalence of Sress-related Symptoms in Middle-aged Women Who Report Childhood Shyness" (*Annals of Behavior Medicine* 16, 1994).

[4] Iris R. Bell ir kt. „Failure of Heart Rate Habituation During Cognitive and Olfactory Laboratory Stressors in Young Adults With Childhood Shynes" (*Annals of Behavior Medicine* 16, 1994).

[5] Chris Hayward ir kt. „Pubertal Stage and Panic Attack History in Sixth- and Seventh-grade Girls" (*American Journal of Psychiatry,* vol. 149(9), 1992 m. rugs., p. 1239–1243); Jerold Rosenbaum ir kt. „Behavioral Inhibition in Childhood: A Risk Factor for Anxiety Disorders" (*Harvard Review of Psychiatry,* 1993 m. gegužė).

[6] Andrew Tomarken, Richard Davidson „Frontal Brain Activation in Repressors and Nonrepressors" (*Journal of Abnormal Psychology* 103, 1994).

[7] Stebėjimai, kaip motinos padeda droviems kūdikiams tapti drąsesniems, buvo atlikti kartu su Doryn Arkus (Doreen Arcus). Daugiau žr. Džeromo Kagano (Jerome Kagan) knygoje *Galen's Prophecy.*

[8] Jerome Kagan, *Galen's Prophecy,* p. 194–195.

[9] Jens Asendorpf „The Malleability of Behavioral Inhibition: A Study of Individual Developmental Functions" (*Developmental Psychology* 30, 6, 1994).

[10] David H. Hubel, Thorsten Wiesel, S. Levay „Plasticity of Ocular Columns in Monkey Striate Cortex" (*Philosophical Transactions of the Royal Society of London* 278, 1977).

[11] Richard Thompson, *The Brain* (San Francisco: W. H. Freeman, 1985).

[12] L. R. Baxter ir kt. „Caudate Glucose Metabolism Rate Changes With Both Drug and Behavior Therapy for Obsessive-Compulsive Disprder" (*Archives of General Psychiatry* 42, 1992).

[13] L. R. Baxter ir kt. „Local Cerebral Glucose Metabolic Rates in Obsessive-Compulsive Disorder" (*Archives of General Psychiatry* 44, 1987).

[14] Bryan Kolb „Brian Development, Plasticity, and Behavior" (*American Psy-*

chologist 44, 1989).

[15] Richard Davidson „Asymmetric Brain Function Affective Style and Psychopatology: The Role of Early Experience and Plasticity" (*Development and Psychopatology,* vol. 6, 1994, p. 741–758).

[16] Schore, *Affect Regulation.*

[17] M. E. Phelps ir kt. „PET: A Biochemical Image of the Brain at Work" – žr. N. A. Lassen ir kt., *Brain Work and Mental Activity: Quantitative Studies with Radioactive Tracers* (Copenhagen: Munksgaard, 1991).

Penkta dalis
Emocinis raštingumas

15 skyrius. Emocinio neraštingumo kaina

[1] Apie tokias paskaitas aš rašiau dienraštyje *The New York Times* (1992 m. kovo 3 d.).

[2] Statistika apie paauglių nusikalstamumą yra paimta iš Nusikalstamumo ataskaitų, išspausdintų JAV Teisingumo ministerijos leidinyje *Crime in the U.S.,* 1991.

[3] Apie smurtinius paauglių nusikaltimus žr., pavyzdžiui, Ruby Takanashi „The Opportunities of Adolescence" (*American Psychologist,* 1993 m. vasaris).

[4] Skaičiai apie savižudybes, nužudymus namuose ir nėštumus yra paimti iš *Health, 1991, U.S. Department of Health and Human Services,* ir *Children's Safety Network, A Data Book of Child and Adolescent Injury* (Washington, DC: National Center for Education and Maternal and Child Health, 1991).

[5] Ruby Takanashi „The Opportunities of Adolescence" – taip pat *Children's Safety Network, A Data Book of Child and Adolescent Injury.*

[6] *Crime in U.S., 1991,* U.S. Department of Justice.

[7] Nemažai duomenų apie vaikų emocinius sutrikimus aš aptariau dienraštyje *The New York Times* (1989 m. sausio 10 d.).

[8] Thomas Achenbach, Catherine Howell „Are America's Children's Problems Getting Worse? A 13-Year Comparison" (*Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry,* 1989 m. lapkr.).

[9] Michael Lamb, Kathleen Sternberg, *Child Care in Context: Cross-Cultural Perspectives* (Englewood, NJ: Lawrence Erlbaum, 1992).

[10] Uri Bronfebrener (Urie Bronferbrenner) kalbėjo simpoziume Kornelio

universitete (1993 m. rugsėjo 24 d.).

[11] Alexander Thomas ir kt. „Longitudinal Study of Negative Emotional States and Adjustements from Early Childhood Through Adolescence" (*Child Development*, vol. 59, 1988 m. rugsėjis).

[12] John Lochman „Social-Cognitive Processes of Severely Violent, Moderately Aggressive, and Nonaggressive Boys" (*Journal of Clinical and Consulting Psychology*, 1994).

[13] Kenneth A. Dodge „Emotion and Social Information Processing" – žr. J. Garber, K. Dodge, *The Development of Emotion Regulation and Dysregulation* (New York: Cambridge University Press, 1991).

[14] J. D. Coie, J. B. Kupersmidt „A Behavioral Analysis of Emerging Social Status in Boy's Groups" (*Child Development* 54, 1983).

[15] Dan Offord ir kt. „Outcome, Prognosis, and Risk in a Longitudinal Follow-up Study" (*Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* 31, 1992).

[16] Richard Tremblay ir kt. „Predicating Early Onset of Male Antisocial Behavior from Pre-school Behavior" (*Archives of General Psychiatry*, 1994 m. rugsėjis).

[17] Adriane Raines ir kt. „Birth Complications Combined with Early maternal Rejection at Age One Predispose to Violent Crime at Age 18 Years" (*Archives of General Psychiatry*, 1994 m. gruodis).

[18] Jack Block „On the Relation Between IQ, Impulsivity, and Delinquency" (*Journal of Abnormal Psychology* 104, 1995).

[19] Marionos Andervud (Marion Underwood) ir Melindos Albert (Melinda Albert) darbas apie „blogas" mergaites ir nėštumą „Fourth-Grade Peer Status as a Predictor of Adolescent Pregnancy" buvo pristatytas per *Society for Research on Child Development* draugijos susitikimą Kanzasityje, Misūrio valstijoje (1989 m. balandžio mėn.).

[20] Gerald R. Patterson „Orderly Change in a Stable World: The Antisocial Trait as Chimera" (*Journal of Clinical and Consulting Psychology* 62, 1993).

[21] Ronald Slaby, Nacy Guerra „Cognitive Mediators of Aggression in Adolescent Offenders" (*Development Psychology* 24, 1988).

[22] Laura Mufson ir kt. *Interpersonal Psychoterapy for Depressed Adolescents* (New York: Guilford Press, 1993).

[23] Cross-National Collaborative Group „The Changing Rate of Major Depression: Cross-National Comparisons" (*Journal of the American Medical Association,* 1992 m. gruodžio 2 d.).

[24] Peter Lewinsohn ir kt. „Age-Cohort Changes in the Lifetime Occurrence of Depression and Other Mental Disorders" (*Journal of Abnormal Psychology* 102, 1993).

[25] Patricia Cohen ir kt., New York Psychiatric Institute, 1988; Peter Lewinsohn ir kt. „Adolescent Psychopatology: I. Prevalence and Incidence of Depression in High School Students" (*Journal of Abnormal Psychology* 102, 1993). Taip pat žr. Mufson ir kt., *Interpersonal Psychoterapy.* Tyrimų, pateikiančių mažesnius skaičius, apžvalga: E. Costello „Developments in Child Psychiatric Epidemiology" (*Journal of the Academy of Child and Adolscent Psychiatry* 28, 1989).

[26] Maria Kovacs, Leo Bastiaens „The Psychotherapeutic Management of Major Dpressive and Dysthymic Disorders in Childhood and Adolescence: Issues and Prospects" – sud. I. M. Goodyer, *Mood Disorders in Childhood and Adolescence* (New York: Cambridge University Press, 1994).

[27] Vaikų depresija: ten pat.

[28] Mano interviu su Marija Kovač išspausdintas dienraštyje *The New York Times* (1994 m. sausio 11 d.).

[29] Maria Kovacs ir David Goldston „Cognitive and Social Development of Depressed Children and Adolescents" (*Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry,* 1991 m. gegužė).

[30] John Weiss ir kt. „Control-related Beliefs and Self-reported Depressive Symptoms in Late Childhood" (*Journal of Abnormal Psychology* 102, 1993).

[31] Ruth Hilsman Judy Garber „A Test of Cognitive Diathesis Model of Depression in Children: Academic Stressors, Attributional Style, Perceived Competence and Control" (*Journal of Personality and Social Psychology* 67, 1994); Judith Garber „Cognitions, Depressive Symptoms, and Development in Adolescents" (*Journal of Abnormal Psychology* 102, 1993).

[32] Garber „Cognitions".

[33] Garber „Cognitions".

[34] Susan Nolen-Hoeksema ir kt. „Predictors and Consequences of Childhood Depressive Symptoms: A Five-Year Longitudinal Study" (*Journal of Abnormal Psychology* 101, 1992).

[35] Gregorio Klarko (Gregory Clarke) iš Oregono universiteto Sveikatos mokslų centro (University of Oregon Health Sciences Center) darbas „Prevention of Depression in At-Risk High School Adolescents" buvo pristatytas Amerikos vaikų ir paauglių psichatrijos akademijoje (American Academy of Child and Adolescent Psychiatry) (1993 m. spalio mėn.).

[36] Garber „Cognitions".

[37] Hilda Bruch „Hunger and Instinct" (*Journal of Nervous and Mental Disease* 149, 1969). Jos reikšminga knyga *The Golden Cage: The Enigma of Anorexia Nervosa* (Cambridge, MA: Harvard University Press) buvo išspausdinta tik 1978.

[38] Valgymo sutrikimų tyrimas: Gloria R. Leon ir kt. „Personality and Behavioral Vulnerabilities Associated with Risk Status for Eating Disorders in Adolescent Girls" (*Journal of Abnormal Psychology* 102, 1993).

[39] Šešiametė mergaitė, kuri jautėsi stora, buvo Otavos universiteto pediatro Viljamo Feldmano (Dr. William Feldman) pacientė.

[40] Tai pastebėjo Sifneos strraipsnyje „Affect, Emotional Conflict, and Deficit".

[41] Pavyzdys apie atstumtąjį Beną paimtas iš Styveno Ašerio (Steven Asher) ir Sondos Gabriel (Sonda Gabriel) straipsnio „The Social World of Peer-Rejected Children", perskaityto kasmetiniame Amerikos edukacinių tyrimų asociacijos (American Educational Research Association) susitikime San Franciske 1989 m. kovo mėn.

[42] Asher Gabriel „The Social World of Peer-Rejected Children".

[43] Tyrimų duomenys apie nepopuliarių vaikų prastus emocinius sugebėjimus paimti iš Keneto Dodžo (Kenneth Dodge) ir Esterio Feldmano (Esther Feldman) straipsnio „Social Cognition ir Sociometric Status" – *Peer Rejection in Childhood*, sud. Steven Asher, John Coie (New York: Cambridge University Press, 1990).

[44] Emory Cowen ir kt. „Longterm Follow-up of Early Detected Vulnerable Children" (*Journal of Clinical and Consulting Psychology* 41, 1973).

[45] Geriausi draugai ir atstumtieji: Džefrio Parkerio (Jeffrey Parker) ir Styveno Ašerio (Steven Asher) straipsnis „Friendship Adjustment, Group Acceptance and Social Dissatisfaction in Childhood", perskaitytas kasmetiniame Amerikos edukacinių tyrimų asociacijos (American Educational Research Association) susitikime Bostone (1990).

[46] Steven Asher, Gladys Williams „Helping Children Without Friends in Home and School Contexts" – *Children's Social Development: Information for Parents and Teachers* (Urbana and Champaign: University of Illinois Press, 1987).

[47] Stephen Nowicki „A Remediation Procedure for Nonverbal Processing Deficits", nespausdintas rankraštis, Djuko universitetas (1989).

[48] Masačusetso universiteto Pulso projekto (Project Pulse) tyrimo rezultatai paskelbti dienraštyje *The Daily Hampshire Gazette* (1993 m. lapkričio 13 d.).

[49] Skaičius pateikė Harvardo universiteto Visuomenės sveikatos fakulteto su alkoholiu susijusių studijų koledžo (College Alcohol Studies at the Harvard school of Public Health) direktorius Harvėjus Vechsleris (Harvey Wechsler) (1994 m. rugpjūtis).

[50] Columbia University Center on Addiction and Substance Abuse, pranešimas (1993 m. gegužė).

[51] Alano Marlato (Alan Marlatt) darbas pristatytas kasmetiniame Amerikos psichologų asociacijos susitikime (1994 m. rugpjūtis).

[52] Duomenis apie alkoholizmą ir pripratimą prie kokaino pateikė Mejeris Glancas (Meyer Glantz), vadovajantis Etiology Research Section of the NationalInstitute for Drug and Alcohol Abuse.

[53] Jeanne Tschann „Innitiation of Substance Abuse in Early Adolescence" (*Health Psychology* 4, 1994).

[54] Mano interviu su Ralfu Tarteriu (Ralph Tarter) išspausdintas dienraštyje *The New York Times* (1990 m. balandžio 26 d.).

[55] Howard Moss ir kt. „Plasma GABA-like Activity in Response to Ethanol Challenge in Men at High Risk for Alcoholism" (*Biological Psychiatry* 27 (6), 1990 m. kovas).

[56] Philip Harden ir Robert Pihl „Cognitive Function, Cardiovascular Reactivity, and Behavior in Boys at High Risk for Alcoholism" (*Journal of Abnormal Psychology* 104, 1995).

[57] Kathleen Merikangas ir kt. „Familial Transmission of Depression and Alcoholism" (*Archives of General Psychiatry*, 1985 m. balandis).

[58] Apie neramius ir impulsyvius alkoholikus: Moss ir kt.

[59] Edward Khatzian „Psychiatric and Psychodynamic Factors in Cocaine Addiction" – sud. Arnold Washton, Mark Gold, *Cocaine: A Clinician's Handbook* (New York: Guilford Press, 1987).

[60] Apie pripratimą prie heroino ir pyktį pokalbio metu pasakojo Edvardas Kačianas (Edward Khatzian) iš Harvardo universiteto Medicinos fakulteto, remdamasis patirtimi, įgyta gydant daugiau nei 200 žmonių, nuolat vartojusių heroiną.

[61] „Daugiau jokių karų": šią frazę man pasiūlė Timas Šriveris (Tim Shriver) (Collaborative for the Advancement of Social and Emotional Learning at the Yale Child Studies Center).

[62] Emocinis neturto poveikis: „Economic Deprivation and Early Childhood Development" ir „Poverty Experiences of Young Children and the Quality of Their Home Environments". Gregas Dunkanas (Greg Duncan) ir Patricija Garet (Patricia Garrett) savo tyrimo rezultatus aprašė atskiruose straipsniuose, išspausdintuose *Child Development* (1994 m. balandis).

[63] Norman Garmezy, *The Invulnerable Child* (New York: Guilford Press, 1987). Apie vaikus, kuriems, nepaisant visų sunkumų, sekasi, aš rašiau dienraštyje *The New York Times* (1987 m. spalio 13 d.).

[64] Psichinių sutrikimų paplitimas: Ronald C. Kessler ir kt. „Lifetime and 12-Month Prevalence of DSM-III-R Psychiatric Disorders in the U.S." (*Archives of General Psychiatry,* 1994 m. sausis).

[65] Duomenis apie berniukus ir mergaites, kurie teigė patyrę seksualinę prievartą, pateikė Malkomas Braunas (Malcom Brown, Violence and Traumatic Stress Branch of the National Institute of Mental Health, JAV), taip pat nemažai atvejų paimta iš National Committee for the Prevention of Child Abuse and Neglect. Žr. David Finkelhor, Jennifer Dziuba-Leatherman „Children as Victims of Violence: A National Survey" (*Pediatrics,* 1984 m. spalis).

[66] Vaikų seksualinės prevencijos programų tyrimą atliko Deividas Finkelhoras (David Finkelhor), Naujojo Hampšyro universiteto sociologas.

[67] Duomenis apie vaikų tvirkintojų aukas interviu metu pateikė Malkomas Gordonas (Malcom Gordon), psichologas iš Violence and Traumatic Stress Branch of the National Institute of Mental Health.

[68] W. T. Grant Consortium on the School-Based Promotion of Social competence „Drug and Alcohol Prevention Curricula" – sud. J. David Hawkins ir kt., *Communities That Care* (San Francisco: Jossey-Bass, 1992).

[69] W. T. Grant Consortium „Drug and Alcohol Prevention Curricula", p. 136.

16 skyrius. Emocijų mokymas

[1] Mano interviu su Karen Stoun Makaun (Karen Stone McCown) išspausdintas dienraštyje *The New York Times* (1993 m. lapkričio 7 d.).

[2] Karen F. Stone, Harold Q. Dillehunt, *Self Science: The Subject Is Me* (Santa Monica: Goodyear Publishing Co., 1978).

[3] Committee for Children „Guide to Feelings" (*Second Step 4–5,* 1992, p. 84).

[4] Vaikų raidos projektas (Child Development Project). Žr., pavyzdžiui, Daniel Solomon ir kt. „Enhancing Children's Prosocial Behavior in the Classroom" (*American Educational Research Journal,* 1988 m. žiema).

[5] High/Scope Educational Research Foundation, Ypsilanti, Michigan (1993 m. balandis).

[6] Carolyn Saarni „Emotional Competence: How Emotions and Relationships Become Integrated" – sud. R. A. Thompson, *Socioemotional Development / Nebraska Symposium on Motivation* 36 (1990).

[7] David Hamburg, *Today's Children: Creating a Future for a Generation in Crisis* (New York: Times Books, 1992).

[8] Hamburg, *Today's Children,* p. 171–172.

[9] Hamburg, *Today's Children,* p. 182.

[10] Mano interviu su Linda Lantieri (Linda Lantieri) išspausdintas dienraštyje *The New York Times* (1992 m. kovo 3 d.).

[11] Emocinio raštingumo programos kaip pirminė prevencija: Hawkins ir kt., *Communities That Care.*

[12] Hawkins ir kt., *Communities That Care.*

[13] Roger P. Weisberg ir kt. „Promoting Positive Social Development and Health Practice in Young Urban Adolescents" – sud. M. J. Elias, *Social Decision-making in the Middle School* (Gaithersburg, MD: Aspen Publishers, 1992).

[14] Amitai Etzioni, *The Spirit of Communiy* (New York: Crown, 1993).

[15] Steven C. Rockfeller, *John Dewey: Religious Faith and Democratic Humanism* (New York: Columbia University Press, 1991).

[16] Thomas Lickona, *Educating for Character* (New York: Bantam, 1991).

[17] Francis Moore Lappe, Paul Martin DuBois, *The Quickening of America* (San Francisco: Jossey-Bass, 1994).

[18] Amitai Etzioni ir kt., *Character Building for a Democratic, Civil Society* (Washington, DC: The Communitarian Network, 1994).

[19] „Murders Across Nation Rise by 3 percent, but Overall Violent Crime Is Down" (*The New york Times,* 1994 m. gegužės 2 d.).

[20] „Serious Crimes by Juveniles Soar" (*Associated Press,* 1994 m. liepos 25 d.).

Emocinis intelektas darbe

„Išsamus, įtaigus pasakojimas apie emocinį intelektą ir kodėl jis gali nulemti jūsų karjerą."
USA Today

Daniel Goleman

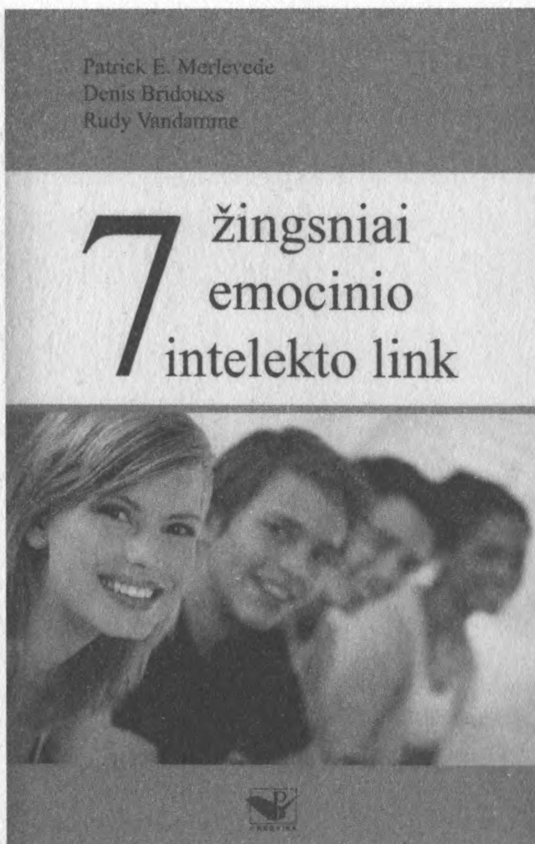


Gyvename laikais, kai mūsų ateities galimybės vis labiau priklauso nuo savitvarkos ir santykių su kitais. Ši knyga pasiūlys praktinių gairių, kaip elgtis susidūrus su svarbiais asmeniniais ir verslo iššūkiais naujajame šimtmetyje. Tai išsamus ir įtaigus pasakojimas apie emocinį intelektą ir kodėl jis gali nulemti jūsų karjerą. Ši knyga išmokys jus skatinti kiekvieno darbuotojo produktyvumą, tobulinti komandos darbą, įveikti skirtumus ir mažinti darbuotojų kaitą, geriau tenkinti klientų poreikius bei kurti tikrai veiksmingas mokymo programas. Leidinys padės tobulinti savo stiprybes, gebėjimą laimėti ir būti iniciatyviam. Kartu su šia knyga mokysitės kūrybiškai spręsti konfliktus.





Šioje knygoje išvysime naują supratimą apie žmonių santykius, pagrįstą naujai besikuriančio neuromokslo duomenimis. Tai susitelkimas ne į vieno žmogaus, kaip tyrimo objekto, psichologiją, bet į dviejų asmenų, siekiant atskleisti, kas vyksta jiems bendraujant. Šis abipusis poveikis daro galingą įtaką visą gyvenimą ir leidžia mums kurti vienas kitą, nes žmonės, su kuriais bendraujame, ilgainiui gali keisti mūsų mąstymą. Svarbiausios šios dienos disciplinos teiginys yra toks: esame sukurti bendrauti.

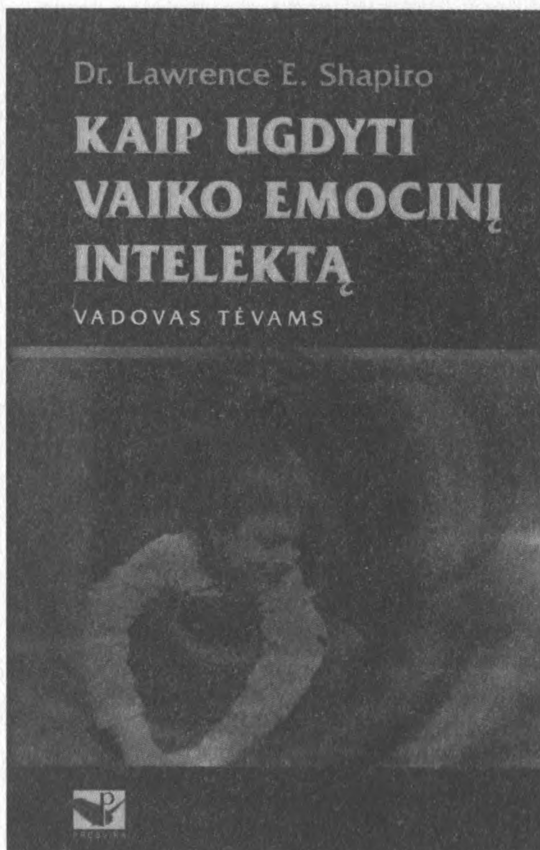


Ką reiškia mano emocijos? Kaip jas valdyti? Kaip išspręsti konfliktus pasitelkiant emocinį intelektą? Kas motyvuoja žmones ir kaip į tai atsižvelgti? Kaip rasti geriausią išeitį iš padėties? Kaip pasiekti tikslą ir kartu patenkinti kitus?

Ar kada ieškojote atsakymų į šiuos svarbius gyvenimo klausimus? Jei ne, čia juos tikrai rasite. Knygoje „7 žingsniai emocinio intelekto link" atskleidžiama emocinio intelekto (EI) struktūra bei neurolingvistinio programavimo (NLP) tyrimai, skatinama perprasti emocijų „veikimo būdą" ir aiškinama, kaip jas valdyti.

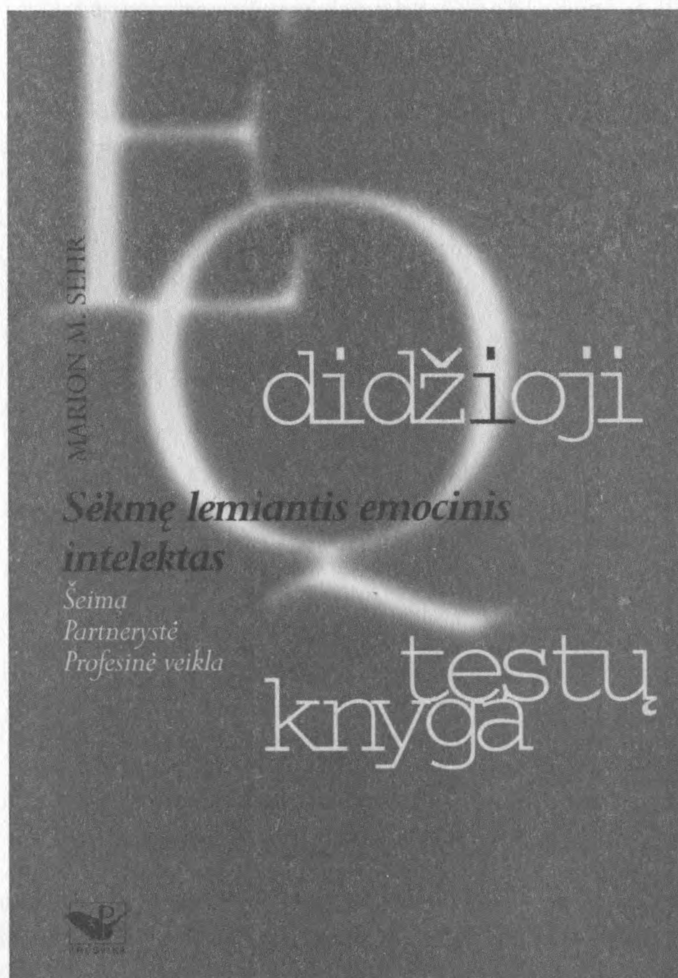
Šios knygos moto – „Ne tik mąstykite, bet ir darykite!" Tai savitas pavyzdžiais pagrįstas vadovas, kuriame pateikiama daug veiksmingų pratybų ir savęs vertinimo testų, padedančių kiekvienam susikurti savo emocinio intelekto tobulinimo sistemą, perprasti poveikio darymo sau ir kitiems būdus.

Perskaitę šią knygą suprasite, kaip laimingiau ir turiningiau gyventi.

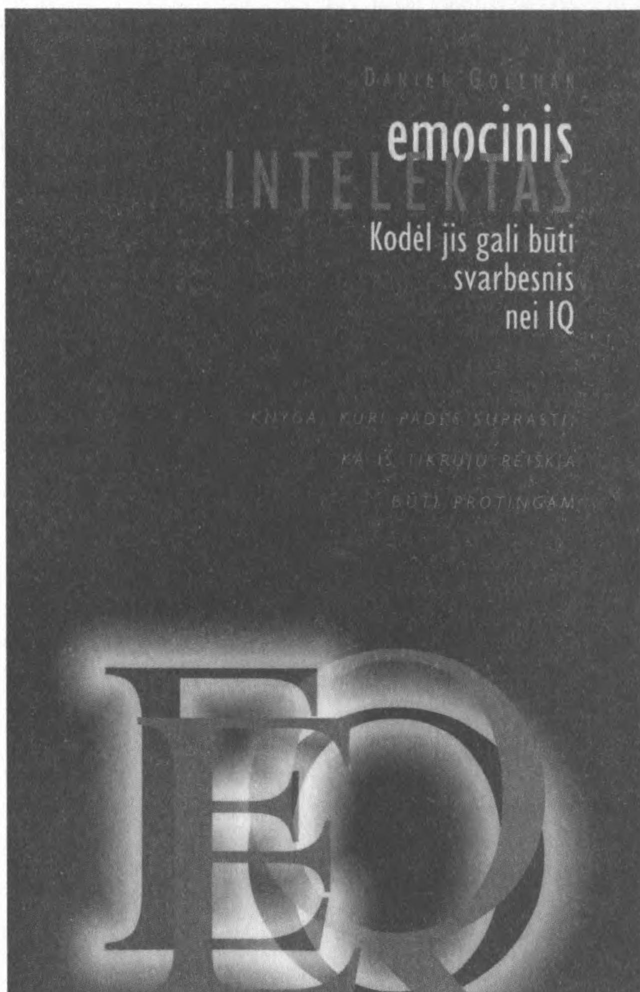


Tyrimai rodo, kad emocinis intelektas – socialiniai ir emociniai įgūdžiai, kurie sudaro vadinamąjį charakterį, – yra daug svarbesnis jūsų vaiko sėkmei už kognityvinį intelektą, matuojamą IQ. Priešingai nei IQ, emocinį vaiko intelektą galima ugdyti visais jo amžiaus tarpsniais. Dr. Lawrence'as E. Shapiro knygoje „Kaip ugdyti vaiko emocinį intelektą" atskleidžia, kaip padėti vaikui susirasti draugų ir puoselėti draugystę, sėkmingai įsitraukti į grupės veiklą, inicijuoti pokalbį ir gebėti išklausyti, atskleisti save, drąsiai pasipriešinti skriaudėjams, atjausti kitus, nebijoti sunkumų ir juos įveikti, išspręsti konfliktus, būti savikritiškam, motyvuoti save sudėtingomis aplinkybėmis, nesidrovėti artimumo ir pan.

Knygoje autorius pateikia žaidimų, testų ir praktiškų vaiko auklėjimo būdų, kuriuos taikydami padėsite savo atžalai įveikti šių dienų emocinį stresą ir įprastus kiekvieno amžiaus tarpsnio sunkumus.



EQ – tai žodžių junginio *emotional quality* sutrumpinimas, išvertus reiškiantis emocinį intelektą. Daugelyje gyvenimo sričių jausmų raiškos kultūra vertinama labiau už intelektą. Ji lemia mūsų savijautą, santykius šeimoje, bendravimo ir bendradarbiavimo su kitais žmonėmis, taip pat profesinės veiklos sėkmę, sugebėjimą kritiškai save vertinti. Šioje patarimų knygoje trumpai supažindinama su svarbiausiais psichologijos pagrindais, apžvelgiamos įvairios jausmų formos, pateikiama daug šeimos, partnerystės ir profesinės veiklos testų. Atlikęs gausybę testų, skaitytojas sužinos, kaip suvokia savo jausmus, kaip juos reiškia, ir netgi išmoks sąmoningiau juos valdyti.



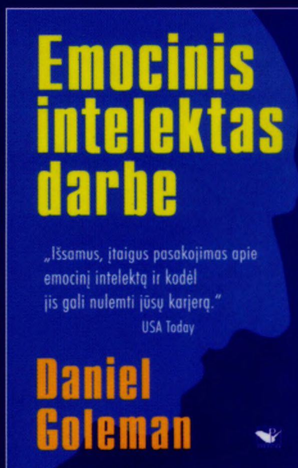
Danielio Golemano knyga „Emocinis intelektas" pasaulyje tapo bestseleriu. Ji siūlo naujai pažvelgti į intelekto ir emocijų kultūros reikšmę mūsų gyvenime. Autorius, profesionalus psichologas, daug metų tyrinėjo šią problemą ir nustatė, kad žmonės, kurių intelekto koeficientas gana kuklus, dažnai gyvena ir dirba nepalyginti sėkmingiau už tuos, kurių intelekto koeficientas aukštas. Kokia čia paslaptis? Tai emocijų intelektas, – teigia autorius. Jis siūlo pažinti save ir kitus, ugdyti emocijų kultūrą ir keisti savo ateitį.

Išleido leidykla „Presvika“,
Kauno g. 28, LT-03202 Vilnius
Spausdino „Standartų spaustuvė“,
Darius ir Girėno g. 39, LT-02189 Vilnius

Ši knyga užsienyje tapo bestseleriu. Ji siūlo naujai pažvelgti į intelekto ir emocijų kultūros reikšmę mūsų gyvenime. Autorius, daug metų tyrinėjęs šią problemą, nustatė, kad žmonės, kurių intelekto koeficientas gana kuklus, dažnai dirba nepalyginti sėkmingiau už tuos, kurių intelekto koeficientas aukštas. Kokia čia paslaptis? Tai emocinis intelektas, teigia autorius. Jis siūlo ugdyti emocijų kultūrą ir keisti savo gyvenimą.

KITOS DANIELIO GOLEMANO KNYGOS







www.presvika.lt